

L'art de la volonté

Éditeur :
Christophe Méresse
1 rue Maurice Mallet
92130 Issy-Les-Moulineaux

ISBN : 9798884189669

Dépôt légal : Mars 2024

Imprimé à la demande par Amazon

Sommaire

Introduction.....	3
Pourquoi un livre sur la volonté ?.....	3
Comment utiliser ce livre.....	3
Où en êtes-vous par rapport à votre volonté ?.....	5
Votre objectif de volonté.....	7
Chapitre Un - Plus de volonté pour une vie meilleure.....	9
La véritable nature de la volonté.....	10
Pourquoi nous avons tous de la volonté.....	15
Plus de volonté pour une vie meilleure : l'essentiel.....	20
Chapitre Deux - Ce qu'est aussi la volonté : pourquoi parfois nous en manquons.....	22
Qui pilote ?.....	22
Les conséquences pratiques pour nous.....	32
Booster votre volonté avec des exercices simples et efficaces.....	38
Le troisième pouvoir de la volonté : décider.....	45
Pourquoi nous manquons tous parfois de volonté : l'essentiel.....	53
Chapitre Trois - Les six mensonges qui sapent votre volonté.....	55
Mensonge n°1 : faire appel à la raison.....	55
Mensonge n°2 : faire appel à la morale.....	63
Mensonge n°3 : les bonnes intentions.....	68
Mensonge n°4 : être dur avec soi-même.....	73
Mensonge n°5 : appeler le futur à son secours.....	80
Mensonge n°6 : attendre le dernier moment pour agir.....	94
Les six mensonges sur la volonté : l'essentiel.....	97
Chapitre Quatre - Comment développer et prendre soin de notre volonté.....	100
Prenez attention à votre environnement.....	101
Quand commencer est difficile : la procrastination subie.....	105
La volonté et la dopamine.....	110
La volonté et le stress.....	117
Avoir une volonté de fer : mythe ou réalité ?.....	129
Comment développer sa volonté : l'essentiel.....	136

Chapitre Cinq - Volonté et objectif : le duo gagnant de la réussite personnelle.....	139
Au-delà de l'agenda : l'art de la volonté, un art de l'essentiel.....	140
Prendre soin de son capital confiance.....	159
Planifier : ce qui n'est pas planifié n'existe pas.....	172
Volonté et objectifs : l'essentiel.....	177
Chapitre Six - La volonté et la conscience de soi.....	179
Moi, moi et l'autre.....	179
Le rôle de l'environnement social.....	183
La volonté et la conscience de soi : l'essentiel.....	197
Chapitre Sept - Développer durablement notre volonté et éviter les rechutes.....	198
La puissance des routines.....	199
The One.....	207
Prendre soin de ses émotions sur le long cours.....	210
La volonté sur le long terme : l'essentiel.....	225
Chapitre Huit - Les limites de notre pouvoir de ne pas faire.....	226
Quand nous faisons ce que nous ne voulions pas faire.....	227
Le cas très particulier des régimes.....	234
Les limites de notre pouvoir de ne pas faire : l'essentiel.....	238
Conclusion.....	240
Biographie.....	243
Remerciements.....	244

Introduction

Pourquoi un livre sur la volonté ?

Une des images associées à la volonté est celle de l'athlète de triathlon qui, épuisé par les 42 km et 195 mètres de la dernière épreuve, un marathon, trouve encore la force d'accélérer sur les cent derniers mètres. Applaudissements du public !

Pourtant, ce qu'expérimentent la plupart des personnes dans leur vie quotidienne n'est pas la volonté, mais plutôt l'absence de volonté. « J'aimerais bien aller courir comme vous pour entretenir ma condition physique, mais je n'ai pas assez de volonté ».

Ainsi, la volonté serait un trait de caractère, une qualité humaine, telle que la générosité, la beauté, que seuls quelques « happy few » ont reçue par une forme de grâce divine janséniste. Soit, nous avons de la volonté, soit nous n'en avons pas (ou pas suffisamment pour...)

Un sondage récent révèle que **90 % des Français expliquent leurs échecs, leur procrastination par un manque de volonté**. Ces 90 % déclarent également qu'ils pourraient avoir une bien meilleure vie, s'ils en avaient eu plus...

Bon sens ? Mythe ou réalité ? Des études ont montré que parmi les caractéristiques personnelles qui amènent au succès, deux traits de personnalité ressortent : l'intelligence et la volonté. Or, il semblerait qu'on ne puisse pas faire grand-chose pour augmenter notre intelligence, elle serait comme déterminée, figée dès la naissance.

La bonne nouvelle est que nous pouvons renforcer notre volonté ! C'est ce qui la rend d'autant plus précieuse. Et, le propos de ce livre est de justement vous montrer comment.

Comment utiliser ce livre

Chaque chapitre présente une idée principale, qui sera étayée par des faits scientifiques, ainsi qu'un ou plusieurs exercices de pratique à effectuer.

Les trois premiers chapitres de ce livre vous apporteront des informations clés sur ce qu'est vraiment la volonté, sur le plan biologique et psychologique, ainsi que ses caractéristiques essentielles. Ces trois chapitres sont particulièrement importants. Ils vous

guideront dans une meilleure compréhension de vous-même et éclairciront pourquoi nous avons de la volonté dans certaines situations, alors que dans d'autres, elle nous fait défaut, et nous nous mettons à procrastiner.

Le chapitre quatre détaille les erreurs les plus courantes qui sabordent en fait contre notre volonté, comment les éviter, et les remplacer par des stratégies qui fonctionnent réellement.

Les chapitres cinq et six décriront les deux piliers indispensables à la volonté : les objectifs et surtout la conscience de soi.

Le chapitre sept vous aidera à rester persévérant sur des buts à très long terme (cinq ans, dix ans et plus) et tout au long de votre vie.

Enfin, le dernier chapitre précisera les limites d'utilisation de la volonté et abordera les stratégies pour obtenir, malgré tout, ce que nous désirons.

À travers des appuis scientifiques, **des méthodes testées dans la « vraie vie »**, ce livre est un véritable programme d'entraînement de 8 semaines.

Avant de vous lancer dans votre premier défi, je vous suggère de lire l'ensemble de ce livre. Ce que vous allez y découvrir a besoin de temps pour la compréhension, la maturation. Je ne parle pas de compréhension intellectuelle, ici, mais de prise de conscience. Il se peut que certains chapitres vous déstabilisent, voire vous irritent, vous choquent. Laissez le temps faire son œuvre, et vous déciderez plus tard ce que vous prenez, ce que vous rejetez. Personnellement, il m'a fallu du temps pour me détacher de certaines croyances... Ensuite, reprenez votre défi de volonté, et testez chaque semaine une pratique d'un chapitre. Certaines méthodes seront plus adaptées que d'autres à votre situation, votre personnalité. La clé est d'y aller progressivement, de doser l'effort de volonté, comme un sportif qui se prépare à une compétition, et de savourer vos progrès...

Testez les exercices. Regardez ceux qui sont pour vous les plus efficaces. Nous sommes tous différents, aussi utilisez ce qui marche pour vous.

D'autre part, au fur et à mesure des chapitres, l'importance de l'état d'esprit sera mise en avant. Avoir des outils c'est bien, avoir le bon état d'esprit c'est mieux. L'objectif ultime de ce livre est de faire de vous des champions de la volonté, de dépasser la simple boîte à outils, et de pratiquer la volonté comme un art. Un art de vie, un art de réussite, un art d'une belle vie...

Vous découvrirez qu'à travers la connaissance des mécanismes de

la volonté, se trouvent au bout du chemin une meilleure connaissance et acceptation de nos imperfections toutes humaines, et le plus important, de nous-mêmes. C'est en nous connaissant mieux que nous découvrirons comment parfois notre volonté nous fait défaut. Cette exploration du fonctionnement de notre cerveau, de nos mécanismes conscients et inconscients, est un voyage dans le monde fascinant de notre humanité, de notre responsabilité et in fine de notre liberté.

Où en êtes-vous par rapport à votre volonté ?

Votre toute première mission, si vous l'acceptez est d'évaluer votre niveau de volonté, de percevoir l'image que vous vous en faites et de vous-même sur ce sujet. Accordez-vous 15 minutes pour compléter cet exercice. Une fois que vous aurez lu ce livre et suivi son programme d'entraînement, répondez de nouveau à ces questions. En les comparant avec vos réponses initiales, vous constaterez tout le chemin parcouru.

Exercice de volonté n° 1 : auto-évaluation de votre volonté

Prenez le temps de réfléchir à vos réponses et notez-les soigneusement. Cet exercice est conçu pour vous aider à prendre conscience de vos forces et de vos domaines d'amélioration en matière de volonté.

Première partie : évaluation quantitative. Sur une échelle de 0 à 10 (où 0 signifie « jamais » et 10 « toujours »), évaluez-vous pour chaque question suivante :

- 1) J'ai besoin d'être motivé pour faire quelque chose.
- 2) Je reporte facilement les décisions que j'ai à prendre.
- 3) J'ai tendance à reporter les tâches ennuyeuses, difficiles.
- 4) J'ai du mal à résister à certaines tentations : chocolat, cigarette, Netflix...
- 5) J'hésite souvent lorsque j'ai un choix à faire, par exemple, commander un plat au restaurant.
- 6) J'ai plutôt tendance à changer d'objectifs.
- 7) Quand j'ai une tâche à faire, je peux me surprendre à me laisser distraire par d'autres choses.
- 8) Je n'ai pas vraiment d'objectifs importants dans ma vie.
- 9) Je n'ai pas de difficultés en général avec la volonté, ma difficulté est de rester persévérant.
- 10) J'ai des difficultés à rester motivé et positif en cas de difficultés, d'imprévus.

Deuxième partie : évaluation qualitative. Répondez aux questions suivantes pour explorer plus en profondeur votre rapport à la volonté :

- Comment gérez-vous la frustration ?
- Quelles images ou pensées vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à la volonté ?
- Racontez un moment récent où vous avez fait preuve de volonté.
- Décrivez une situation récente où vous avez manqué de volonté.
- Analysez les différences entre ces deux situations. Y a-t-il des facteurs comme la fatigue ou le contexte, qui influencent vos succès et vos échecs en matière de volonté ?

Débriefing :

Additionnez tous les points de la première partie

- 0 à 19 points : vous avez une volonté exceptionnelle. Continuez à travailler pour la maintenir, vous trouverez dans ce livre des pistes pour devenir un expert !
- 20 à 39 points : vous avez une volonté forte. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a encore de la place pour l'améliorer.
- 40 à 59 points : votre volonté est bonne. Il pourrait être utile de travailler sur des stratégies pour l'améliorer.
- 60 à 79 points : vous pourriez avoir du mal à atteindre vos objectifs. Il serait bénéfique de travailler sur votre volonté.
- 80 à 100 points : il semble que vous ayez du mal avec la volonté. Rassurez-vous, c'est une compétence qui peut être améliorée avec de la pratique et du soutien.

Analyse qualitative :

- Qu'est-ce qui pourrait améliorer votre niveau de volonté ?
- Quel est actuellement votre plus grand défi ou source de frustration en lien avec la volonté ?
- Quelles prises de conscience avez-vous faites ?
- Garder toutes vos réponses par écrit, vous en aurez besoin pour la fin de ce livre.

Votre objectif de volonté

Pour profiter pleinement de ce livre, choisissez dans votre vie quotidienne, un sujet qui vous pose des difficultés en termes de volonté. Cela peut être se remettre au sport, résister à la crème brûlée du déjeuner, arrêtez de fumer... Choisissez pour votre objectif de volonté, quelque chose qui vous tient à cœur, et qui vous apportera un plus dans votre vie.

Exercice de volonté n°2 : à vous de jouer !

Je vous propose tout d'abord de changer de perspectives, et donc de vocabulaire. Considérez ces difficultés actuelles non comme un problème, mais comme un défi, et faites-en un objectif ! Ne prenez qu'un seul défi, c'est largement suffisant. Choisissez-en un qui vous semble atteignable, et suffisamment motivant pour y arriver.

Pour vous donner le plus de chance de réussir ce challenge, répondez aux questions suivantes :

- Quelle est votre motivation principale ? Quels bénéfices j'attends de cet objectif ? Une meilleure santé, une meilleure image de vous-même, une plus grande sécurité financière, plus de succès ?
- Qui bénéficiera également de cette réussite ? Votre conjoint ? Votre famille ? Vos amis, vos collègues ?
- Quelles sont les images que vous avez de ce défi ? Vous voyez vous dans l'image ? Est-ce que cette image est en couleur, en grand ? Donnez le plus de détails possibles.
- Imaginez l'objectif atteint, quelles émotions ressentez-vous ?
- Qu'est-ce qui, d'après vous, a fait que vous n'avez pas encore réussi ?

Chapitre Un

Plus de volonté pour une vie meilleure

"Là où il y a une volonté, il y a un chemin."
Proverbe anglais

« Je n'ai pas pu résister, il a fallu que je prenne encore un dessert ce midi, je manque vraiment de volonté ! ». Ce genre de reproche est courant et révélateur des mythes sur la volonté :

- Elle est vue comme une qualité morale, ou en lien avec mon caractère, ma personnalité
- En conséquence, si je ne suis pas capable d'en faire preuve, c'est que quelque chose ne va pas bien en moi.
- Je m'en sens coupable, je m'en fais le reproche.

CQFD ! Or, la volonté n'est pas ni une valeur morale ni un trait de caractère. C'est une composante humaine tout simplement qui peut se développer. À condition d'avoir le bon programme d'entraînement.

Avec le **programme d'entraînement adéquat**, vous pouvez :

- Vous débarrasser définitivement d'une mauvaise habitude, même si elle est très ancienne
- Vous débarrasser de votre tendance à reporter ce que vous savez devoir faire, mais que vous ne faites pas.
- Prendre des décisions, enfin !
- Mieux gérer vos émotions et vos dépendances affectives...
- Avoir des relations plus harmonieuses avec vos proches
- Atteindre vos objectifs, qu'ils soient personnels, professionnels
- Sur le long court, suivre votre plan de vie : à savoir, choisir votre vie en réalisant vos rêves

Ainsi tous les domaines de la vie sont importés : l'activité professionnelle, le cercle familial, les relations personnelles, la santé, la finance, la régulation de nos émotions. C'est simple, rien ne peut se

faire, être possible sans elle. Trop irréaliste, trop cliché, un air de déjà-vu ? Avoir plus de volonté est-il vraiment un facteur de succès ? Est-ce que je peux vraiment la renforcer, l'entraîner comme un muscle ? Est-ce que cela vaut le coup ? En résumé, est-ce si simple que cela ? La réponse est oui, oui, et encore oui ! Et c'est justement ce que nous allons découvrir en commençant par nous laisser tenter par quelques guimauves...

LA VÉRITABLE NATURE DE LA VOLONTÉ

Dans les chapitres suivants, nous allons voir que la volonté n'a rien à voir avec un trait de caractère, mais une capacité que nous avons chacun et que nous pouvons entraîner.

Une histoire de guimauve

Walter Mischel est un psychologue de l'université de Stanford. Il a mené en 1972 avec des enfants de quatre ans une expérience qui est le pilier des recherches sur la volonté : l'expérience dite des chamallows ! Voici comment elle s'est déroulée :

- Chaque enfant était placé dans une pièce avec un chamallow (une guimauve) sur une table devant lui. On lui disait qu'il pouvait manger le chamallow, soit maintenant, soit attendre que l'expérimentateur revienne et en avoir deux.
- L'expérimentateur sortait de la pièce et observait le comportement de l'enfant à travers une vitre sans tain. Certains enfants ont mangé immédiatement le chamallow, d'autres ont essayé de résister à la tentation en se distrayant ou en se couvrant les yeux. D'autres encore ont attendu patiemment le retour de l'expérimentateur en trépignant sur leur chaise. Un grand nombre d'enfants ont tenté de résister en fixant la sucrerie, mais n'ont pas réussi. La plupart des enfants qui n'avaient pas succombé étaient ceux qui se cachaient les yeux, tournaient le dos à la tentation, fixaient leurs lacets...
- Au bout de 15 minutes, l'expérimentateur revenait enfin !

Il s'agissait donc de tester la capacité des enfants à différer leur gratification, c'est-à-dire à attendre une récompense plus grande au lieu de choisir une récompense immédiate, mais plus petite. Cette expérience a été reproduite de nombreuses fois, et vous pouvez la trouver sur YouTube. C'est vraiment très drôle à regarder...

Cependant, le hasard de la vie a voulu que cette expérience ne s'arrête pas là... Quelques années plus tard, Mischel recroisa ces enfants par l'intermédiaire d'une de ses filles devenue étudiante. Il remarqua que ceux qui n'avaient pas su attendre pour avoir d'autres chamallows, rencontraient plus de difficultés dans leurs études. À l'inverse de ceux qui avaient su résister... Mischel et ses collègues reprirent donc contact avec tous les vétérans de l'expérience de 1972. Et ce qu'ils découvrirent est stupéfiant.

La tentation du chamallow : comment résister pour réussir

Les enfants qui avaient attendu 15 minutes avaient obtenu des notes beaucoup plus élevées que les autres. Ceux qui avaient su montrer de la volonté pendant cette fameuse année 1972 étaient plus appréciés, gagnaient plus d'argent, avaient moins de problèmes de santé, avaient un indice de masse corporelle inférieure. À l'approche de la cinquantaine, ce sont ceux qui, sans surprise, ont pris le moins de poids. En résumé, il existait une corrélation directe entre le nombre de minutes où les enfants avaient résisté et leurs succès futurs.

L'expérience de la guimauve est considérée comme un classique de la psychologie, car elle illustre l'importance du contrôle de soi pour le développement humain. D'autres recherches, notamment celles des psychologues Angela Duckworth et Martin Seligman, conduisent à la même conclusion.

L'un de leurs travaux les plus connus est une étude sur la capacité des adolescents à différer leur gratification. Il s'agit de la capacité à attendre une récompense plus grande au lieu de choisir une récompense immédiate, mais plus petite. Ils ont ainsi mesuré l'impact de la discipline personnelle sur la performance académique de deux groupes d'adolescents de 140 et 164 élèves. Les deux chercheurs ont utilisé plusieurs méthodes pour mesurer la discipline personnelle, comme des questionnaires, des rapports des parents et des enseignants, et des tâches de report de gratification.

Ils ont ainsi constaté que la discipline personnelle était plus déterminante que le QI pour obtenir des bons résultats scolaires.

Autrement dit, une raison majeure pour laquelle les élèves ne réalisaient pas leur potentiel intellectuel était leur incapacité à exercer l'autodiscipline.

Nos chamallows de la vie quotidienne : résister ou céder ?

L'expérience des chamallows n'est pas qu'une expérience cantonnée à un laboratoire. Nous la rejouons non seulement chaque jour, mais plusieurs fois par jour. Nous sommes amenés à faire preuve de volonté, pour des petites choses ou pour des plus grandes, et ce toujours en lien avec un objectif « supérieur » :

- Se lever pour aller travailler en plein hiver quand le réveil sonne alors que nous n'avons qu'une seule envie : rester bien au chaud, sous la couette.
- Donner un coup de collier pour finir un rapport dans les temps, alors que nous aimerions plutôt faire une pause-café. Garder son calme quand un client important ou notre chef s'énerve, alors que nous aimerions bien lui dire ses « quatre vérités » à ce gros c...
- Prendre un fruit pour le repas du midi, alors que la crème brûlée nous fait les yeux doux...

La volonté, c'est ce que nous mettons en place chaque fois que nous avons un conflit entre une satisfaction immédiate, rapide et que cette satisfaction va nous pénaliser pour un objectif plus long terme. Différer une satisfaction immédiate, résister à la tentation, contrôler ses émotions ou ses pulsions, être discipliné, faire preuve de maîtrise, de self-control, de volonté : peu importe le nom que l'on donne à cette habileté cognitive, cela s'avère payant pour ceux qui la développent. Les Anglo-saxons parleront ainsi plutôt de willpower, de self-control, les psychologues de régulation émotionnelle ou de régulation des émotions.

La volonté est la clé du succès

“La différence entre une personne qui réussit et les autres n’est pas un manque de force, pas un manque de connaissances, mais plutôt un manque de volonté »

Vince Lombardi¹

L’American Psychological Association, définit la volonté comme la capacité de résister aux tentations à court terme pour atteindre des objectifs à long terme.

Toujours selon l’American Psychological Association, la volonté présente de nombreux avantages pour notre bien-être et notre épanouissement :

- La volonté nous permet d’éviter et de contrôler les habitudes malsaines, comme le tabagisme ou la suralimentation, qui peuvent nuire à notre santé physique et mentale.
- Faire preuve de volonté nous aide à nous concentrer sur nos désirs à long terme, comme obtenir un diplôme, décrocher un emploi ou fonder une famille, et à ne pas nous laisser distraire par des plaisirs éphémères.
- La volonté augmente nos chances de réussite professionnelle et personnelle, car elle entretient la motivation, la persévérance et la discipline nécessaires pour accomplir nos tâches et surmonter les obstacles.
- And last but not the least : la volonté renforce notre confiance en nous et notre estime de soi, car elle nous fait prendre conscience de nos capacités et de nos progrès.

En conclusion, la volonté est une compétence essentielle pour réussir dans la vie. Elle nous permet de maîtriser nos impulsions, de poursuivre nos rêves et de nous épanouir. Et vous, comment allez-vous cultiver votre volonté au quotidien ?

La volonté se conjugue au pluriel

La volonté est donc une capacité. Une capacité de se projeter dans le

1. Vince Lombardi était un célèbre entraîneur de football américain. Il est surtout connu pour son travail avec les Green Bay Packers dans les années 1960, période pendant laquelle l’équipe a remporté plusieurs championnats de la NFL, dont les deux premiers Super Bowls. Lombardi est considéré comme l’un des plus grands entraîneurs de l’histoire du football américain et son nom est associé à des principes de leadership, de travail d’équipe et d’excellence.

futur pour réaliser des projets plus importants, à long terme.

Nous pouvons, grâce à elle, aller contre nos pulsions immédiates, nos réflexes, les remplacer par un comportement plus adapté à la situation, et surtout plus en phase avec nos intérêts long terme.

La volonté est donc plus précisément un pouvoir. Un triple pouvoir :

- 1) Le pouvoir de dire non, un pouvoir « de ne pas faire ». Je décide de ne pas manger de dessert ce midi *pour garder la ligne*.
- 2) Le pouvoir de dire oui, un pouvoir « de faire ». Je décide d'aller courir ce midi *pour entretenir ma forme*.
- 3) Le pouvoir de choisir, de « vouloir » : *savoir ce que je veux vraiment*. C'est ce qui me permet de dire non à un dessert et de faire un footing. Savoir choisir, c'est choisir sa vie.

Cependant dans notre quotidien, nous constatons que bien souvent c'est le dessert du midi qui gagne le match et que nous restons assis dans le canapé plutôt que d'aller faire du sport ! Nous attribuons souvent ces “pannes de volonté” à une baisse de motivation. “J'étais initialement très motivé pour reprendre le sport, mais ensuite, plus du tout...”. En réalité, il y a confusion des rôles entre la motivation et la volonté, et du timing. Il est tout d'abord nécessaire, d'aller justement examiner leurs relations, et voir comment elles se renforcent mutuellement.

La volonté et la motivation : un duo gagnant

La motivation et la volonté sont souvent confondues. L'erreur vient probablement que lorsque nous sommes très motivés, nous avons plus de chance de réussir, d'aller jusqu'au bout malgré les obstacles. Plus notre objectif est motivant, plus nous allons y mettre de l'énergie, et donc augmenter notre chance de succès. Mais, il y a un grand, mais avec un grand M. Nous pouvons être motivés et ne jamais commencer... et c'est là qu'intervient la volonté...La motivation et la volonté sont deux concepts distincts, néanmoins interdépendants.

La motivation est ce que vous voulez, ce que vous vivez et ce que vous sentez. Elle est liée à vos objectifs personnels et à l'importance que vous leur accordez. Si vous êtes motivé(e) pour réussir dans votre carrière, cela signifie que vous avez un désir profond de réussir professionnellement.

En somme, la motivation est le désir d'atteindre un objectif, tandis que la volonté est l'action entreprise pour atteindre cet objectif. Vous pouvez être motivé pour perdre du poids, par exemple. À travers cet objectif, vous voulez également être plus énergique, vous sentir plus

dynamique, éviter les problèmes de santé liés au surpoids, améliorer votre condition physique.

La façon dont vous allez y arriver dépend de votre volonté :

- Votre pouvoir de faire : manger plus léger, faire plus d'activités physiques,
- Votre pouvoir de ne pas faire : arrêter les sucreries
- Votre pouvoir de vouloir : décider

Ainsi Motivation et Volonté sont deux coureuses de course à pied qui se passent le relai : si j'ai un coup de mou (baisse de la volonté), alors me rappeler pourquoi je fais ce que je fais, va m'aider à garder le cap. La volonté va me permettre de décider de prendre les bonnes décisions à chaque obstacle, chaque virage.

Imaginez que vous avez décidé de partir en vacances, dans un lieu que vous adorez (votre destination, c'est votre motivation). Vous avez préparé vos affaires, étudié le trajet. Après avoir démarré et tourné la clé de contact, il ne se passe rien. La voiture ne bouge pas d'un centimètre. Panne d'essence, réservoir à sec ! La volonté est votre essence, c'est ce qui va faire tourner le moteur, et qui fait que dans les montées (les difficultés de la vie), vous continuez d'avancer.

La motivation est la destination, la volonté le carburant.

Il est essentiel de savoir utiliser notre volonté et notre motivation à bon escient, au bon moment, et de la bonne façon pour atteindre vos objectifs.

Les chapitres suivants vont détailler comment y parvenir, grâce à des techniques adaptées pour chaque situation. Une fois que ces techniques et l'état d'esprit sont acquis, c'est extraordinaire.

POURQUOI NOUS AVONS TOUS DE LA VOLONTÉ

La volonté nous a permis de comprendre que notre survie dépend du groupe, et que vivre en groupe nécessite une hiérarchie des priorités et un partage des ressources.

La volonté : le plus récent mécanisme de survie de l'évolution humaine

Sans la volonté, l'Homo sapiens aurait eu bien peu de chances de survivre face à des animaux plus rapides, plus agiles et plus forts. Ce

précieux allié a permis à nos ancêtres de résister à la tentation de consommer immédiatement la nourriture disponible, choisissant plutôt de la conserver pour les périodes de disette. Il nous a donc appris à prioriser le long terme sur l'immédiat.

Notre survie dépendait donc du groupe, et qui dit groupe, dit hiérarchie des priorités, et partage des ressources. Vous ne pouvez pas manger toute l'assiette de votre voisin, même si vous avez faim. Vous ne pouvez pas non plus faire les yeux doux à la femme du chef de la tribu, sous peine de vous faire exclure du groupe, et donc à terme de mourir. À l'inverse, vous pouvez décider de partager votre nourriture avec une personne malade, blessée, même si vous avez faim, le temps qu'elle se rétablisse, et permette ainsi au groupe de survivre à travers ses membres. C'est ce mécanisme, que nous nommons aujourd'hui volonté, que l'évolution humaine nous a doté et que nous disposons toujours. Aujourd'hui, notre volonté s'exerce sur des objets différents : résister à la tentation d'une crème brûlée, éviter d'acheter le dernier gadget technologique pour préserver nos finances...

Mais, comment notre cerveau a-t-il évolué pour permettre une telle disposition ? Existe-t-il une zone spécifique dédiée à la volonté ? Que se passerait-il si cette zone était endommagée ? Il est temps de plonger dans le monde des neurosciences pour découvrir les réponses à ces questions, et de vous raconter une histoire vraie...

Pourquoi nous avons nécessairement de la volonté : la preuve scientifique

Cavendish, ville du Vermont, États-Unis, 13 septembre 1848.

Phineas P. Gage, âgé de 25 ans, est chef d'équipe dans les travaux de construction des voies ferrées en Nouvelle-Angleterre, dans le nord-est. C'est un gars athlétique, vif, compétent. Comme chef d'équipe, il est apprécié par ses collègues et son employeur pour son sérieux, son sens de l'amitié, son calme et sa bonne humeur légendaire. On le décrivait également comme une personne forte, physiquement et moralement. Les couches rocheuses dans cette région sont très dures. Qu'à cela ne tienne, pour maintenir le tracé du futur chemin de fer Rutland-Burlington rectiligne, les ingénieurs décident de faire exploser la roche. Phineas a l'habitude de ce genre d'opérations. En cet après-

midi ensoleillé, c'est lui-même qui tasse la poudre au moyen d'une barre de fer. Cependant, Phineas est distrait, une personne l'appelle derrière lui. Son collègue n'a pas eu le temps de verser le sable protecteur sur la poudre que Phineas commence machinalement à tasser.

À 16 : 30, une explosion forte se fait entendre. La roche est intacte, mais Phineas est étendu au sol. La barre à mine de 110 cm de long, de 3,2 cm de diamètre, d'un poids de 6 kg avait traversé la joue gauche et était ressortie par le sommet du crâne. Les ouvriers trouvèrent cette barre 30 mètres plus loin, recouverte de sang et de tissu cérébral... Cependant, contre toute attente, Phineas n'est pas mort. D'après les témoins de la scène, il n'aurait même pas perdu une seule fois connaissance. Il a pu parler quelques minutes plus tard. Les ouvriers le mirent dans une charrette pour le conduire chez le docteur John Martin Harlow. Phineas Gage fut soigné pendant plus de deux mois par le Dr Harlow et fut complètement rétabli. Il n'a perdu aucune capacité cognitive, il parle bien, n'est pas paralysé, peut normalement marcher, n'a plus de douleurs. Il a certes perdu la vue de l'œil gauche, mais il voit bien de l'œil droit.

Le 17 novembre, il est considéré comme guéri et peut officiellement reprendre son travail de chef de chantier ! Cependant, en dépit de ses guérisons, Phineas avait changé, sa personnalité avait évolué. Il était devenu d'humeur changeante, irascible, grossier, inconstant et capricieux. Il ne supportait plus la moindre contrainte qui pouvait se mettre devant un de ses désirs. Il abandonnait rapidement et n'allait jamais au bout de ce qu'il entreprenait. Ni les conseils de ses amis, ni les remontrances de son employeur et du docteur n'avaient que peu de prise sur lui.

Dans ses notes, le Dr Harlow nota que « **Gage n'était plus Gage** ». Ce que perdit Gage dans cet accident, c'est sa personnalité, sa capacité à contrôler ses instincts, dû à l'endommagement d'une partie de son cerveau : le cortex préfrontal.

On pourrait objecter qu'un exemple ne fait pas une généralité, encore moins une réalité scientifique. Cependant, le cas de Phineas n'est pas unique. D'autres personnes qui ont survécu à des blessures au cerveau ont présenté des changements de personnalité ou de comportement.

Le siège de la volonté : le rôle du néocortex

Ce qui était alors observé comme une modification de la personnalité est aujourd'hui diagnostiqué par les médecins comme le

"syndrome du cerveau frontal". Phineas Gage en est l'exemple le plus célèbre.

Le rôle du Cortex pré-frontal est fondamental dans le mécanisme de la volonté. Encore une fois, notre volonté est à chaque fois sollicitée lorsque nous entreprenons une activité, qui nous apportera de la gratification que bien plus tard, et que cette activité se trouve en concurrence à une récompense immédiate et surtout bien plus facile à obtenir. Quand il est plus aisé de rester dans son canapé que d'aller courir dans le froid les mois d'hiver, notre cortex préfrontal va nous faire lever et nous inciter à aller courir. Quand il est bien plus facile de prendre un dessert que d'y renoncer, c'est notre cortex préfrontal qui va dire non pour que nous maintenions notre objectif de perte de poids... C'est aussi toujours lui qui va nous inciter à finir d'abord notre déclaration d'impôt plutôt que de regarder notre série Netflix préférée.

Le cortex préfrontal est une région du cerveau située dans la partie avant de la boîte crânienne, juste derrière le front. Il se divise en plusieurs parties, dont les principales sont le cortex orbitofrontal, le cortex dorsolatéral et le cortex ventromédian.

- La partie supérieure gauche dirige notre pouvoir de faire : elle nous aide à démarrer une activité, quand c'est difficile, peu agréable, stressante. Typiquement, faire sa déclaration d'impôts.
- La partie supérieure droite à la charge de notre pouvoir de ne pas faire : c'est cette partie qui va vous aider à ne pas succomber à la mousse au chocolat, à votre envie de fraises sous toutes ses formes.
- La troisième et dernière partie se trouve plus bas et au milieu. Elle garde en mémoire nos objectifs et régit tout ce qui est de l'ordre de la planification. Elle est donc responsable de notre troisième pouvoir : celui de vouloir. Cette région est essentielle pour les fonctions cognitives supérieures, telles que la planification, la prise de décision, la résolution de problèmes et également la régulation des émotions.

Si nous ne possédions pas ces facultés liées à notre volonté, ou la perdriions, comme Phineas Gage à la suite d'un accident, comment pourrions-nous en tant qu'être humain vivre ensemble, si nous étions incapables de réguler nos émotions, et estimer les conséquences de nos actes ?

Le vivre en société, la communauté, le développement des

techniques, des arts, de la culture, tout cela n'aurait pas pu être possible sans notre cortex préfrontal.

Ainsi, la volonté est bien un mécanisme de survie que l'évolution a donnée à l'humanité, elle n'est donc en rien une qualité, une vertu morale, elle est un élément de physiologie nécessaire à notre survie.

A vous : quel défi voulez-vous relever ?

Dire « oui », dire « non » et « choisir » sont des compétences importantes pour obtenir ce que nous voulons et changer ce que nous ne voulons plus. Quel type de volonté voulez-vous travailler en priorité ?

Exercice de volonté n°3 : renforcer l'un de nos trois pouvoirs pour améliorer sa qualité de vie

Choisissez celui qui correspond le mieux à votre objectif, en tenant compte de votre niveau de volonté actuel, de votre motivation et de votre environnement.

Si vous n'avez pas encore défini votre objectif de volonté, je vous suggère de faire une pause lecture et de vous y attarder.

Voici quelques suggestions pour vous aider :

- Si votre objectif est de terminer un projet, vous aurez peut-être besoin de travailler votre pouvoir de dire "oui" aux tâches difficiles ou ennuyeuses. Que repoussez-vous que vous devriez justement faire ? Nous verrons plus loin, plusieurs techniques pour y arriver dont celle du chien-cochon qui est particulièrement efficace pour ce pouvoir de vouloir. A l'inverse, qu'est-ce que vous aimeriez faire plus souvent, ou commencer à faire ?

- Si votre objectif est de perdre du poids, vous aurez peut-être besoin de travailler votre pouvoir de dire "non" aux aliments gras et sucrés. Un autre exemple : vous souhaitez vous coucher plus tôt, pour être en meilleure forme le lendemain matin. Cependant pour une raison x ou y vous repoussez l'heure de vous coucher. Vous regardez vos mails, la télévision, ou une série Netflix, vous faites le ménage. Ici, nous sommes également dans le pouvoir dire non, non aux activités nocturnes... Nous aborderons également des moyens concrets pour développer cette compétence

- Si votre objectif est de changer de carrière, vous aurez peut-être besoin de travailler votre pouvoir de décider, en clarifiant vos valeurs et vos intérêts.

PLUS DE VOLONTÉ POUR UNE VIE MEILLEURE : L'ESSENTIEL

« La volonté est d'essayer avec beaucoup de forces
de ne pas faire quelque chose
que vous voulez faire avec beaucoup de désir. »

En résumé : tout de suite ou plus tard ?

Notre volonté intervient chaque fois qu'il y a un conflit entre une satisfaction immédiate et facile à obtenir et un objectif plus difficile que nous savons plus bénéfique pour nous.

La volonté est un mécanisme de survie de l'humanité

Les différentes expériences citées dans les chapitres précédents nous offrent une perspective inspirante et optimiste sur la volonté, en la présentant non pas comme un trait de caractère, mais comme une capacité universelle de l'homme. La volonté, notre mécanisme de survie le plus récent, a été façonnée par l'évolution pour nous permettre de réguler nos instincts primitifs, de vivre harmonieusement en communauté et d'avoir une vision du futur. Grâce à elle, nous pouvons planifier, imaginer et atteindre nos objectifs.

La volonté est un triple pouvoir

Le développement du néocortex, en particulier du cortex préfrontal, nous a dotés de trois pouvoirs incroyables :

- 1) Le pouvoir de faire,
- 2) Le pouvoir de ne pas faire
- 3) Le pouvoir de vouloir, de décider.

Ces pouvoirs ne sont pas des qualités personnelles, mais bien des capacités inhérentes à l'humanité.

Au-delà de la culpabilité : comprendre la volonté pour mieux l'exercer

Plutôt que de se culpabiliser, il est bien plus utile de comprendre ces mécanismes biologiques et psychologiques. En comprenant mieux notre cerveau, nous pouvons apprendre à exercer ces trois pouvoirs de manière plus efficace, même dans les situations où nous avons l'impression de manquer de volonté.

Dans les prochains chapitres, nous explorerons précisément comment des pannes de volonté arrivent, et pourquoi nous échouons parfois à exercer pleinement cette capacité.

2. John Ortberg est un pasteur chrétien, écrivain et conférencier américain. Ses écrits portent souvent sur des sujets tels que la croissance spirituelle, la foi et la vie chrétienne pratique.

Chapitre Deux

Ce qu'est aussi la volonté : pourquoi parfois nous en manquons

« Je peux résister à tout, sauf à la tentation »

Oscar Wilde

Avez-vous également déjà constaté que par certains moments, vous faites preuve d'une volonté de fer, et qu'à un moment particulier, vous n'avez plus rien sous la chaussette ? Pourquoi, certains jours, nous résistons facilement à une crème brûlée qui nous fait les yeux doux, et d'autres jours, nous abdiquons avant même de combattre ?

La réponse à ce paradoxe est dans la nature même de notre volonté : son côté limité.

QUI PILOTE ?

Le cortex préfrontal est responsable de la volonté chez les êtres humains. Cependant, nous ne l'utilisons pas toujours. Quand nous succombons une fois de plus à un dessert, que nous nous énervons une nouvelle fois contre le voisin parce qu'il fait (trop) du bruit en sortant les poubelles, lorsqu'une nouvelle fois, c'est le paquet de cacahouètes qui gagne, nous pouvons nous demander si notre cortex préfrontal fonctionne effectivement. En réalité, il fonctionne très bien. Si, si. Seulement, le cortex préfrontal n'est pas le seul à décider, une autre partie de notre cerveau veut également avoir droit au chapitre...

Les instincts primitifs : quand agir maintenant prime sur tout

Pouvoir résister à une tentation ne signifie pas autant d'être capable de pouvoir toujours y résister. Entre faire quelque chose de désagréable maintenant ou attendre plutôt demain, bien souvent demain qui l'emporte... Ce comportement est un fait celui d'une deuxième partie de notre cerveau, notre cerveau reptilien. Le cerveau reptilien est la partie la plus ancienne et la plus primitive du cerveau humain. Il sert à gérer les besoins fondamentaux et les fonctions vitales de l'organisme, comme la respiration, la température corporelle, l'alimentation et la reproduction.

Lorsque l'humanité est apparue, les ressources en nourriture étaient rares et le risque de se faire manger grand. Ce type de cerveau était tout à fait adapté à la situation. Son crédo est simple : tout de suite et maintenant ! Tous les comportements n'ont qu'un seul objectif : la survie. Les règles de fonctionnement de notre cerveau reptilien sont simples :

- Dès que je peux manger, je mange.
- Quand je mange, je préfère manger surtout sucré et gras, car ce sont de bonnes réserves pour le corps
- J'attaque si je sens une menace
- Je fuis si la menace est trop forte
- J'économise mon énergie et mes forces dès que je peux : ne rien faire, me reposer. Demain peut attendre, car pour moi, le futur n'existe pas.

Cela ne vous rappelle pas quelque chose ? Ce sont exactement les comportements que nous ne voulons pas avoir lorsque que nous reprochons de ne « pas avoir assez de volonté » Autant le cortex préfrontal est impliqué dans la planification, le raisonnement, le contrôle de soi et estime les conséquences de nos actes pour l'avenir, autant le cerveau reptilien s'occupe du présent. De nos jours, il est très rare de rencontrer un mammoth sur notre chemin, aussi nous pourrions nous dire que notre cerveau reptilien ne nous est plus utile. À vrai dire, nous ne pouvons pas consciemment le « débrancher ». C'est impossible et surtout cela nous serait préjudiciable. Ce cerveau peut être considéré comme archaïque, cependant, il nous alerte quand il y a un danger. Alors certes, il est rare de rencontrer un mammoth qui nous refuse la priorité, mais un camion, c'est plus fréquent. C'est toujours lui qui nous récompense, nous donne de la satisfaction quand

nous avons réussi quelque chose. Et, c'est toujours et encore lui qui va nous donner de la force et l'agressivité juste nécessaire pour atteindre nos objectifs, comme dans le cas du marathonien qui accélère sur les derniers mètres.

Nous nous trouvons donc avec deux "moi" qui pilotent notre cerveau :

- Notre moi présent qui veut quelque-chose sur le champ, tout de suite, et d'autant plus que c'est à portée de main.
- Notre moi futur qui sait que nous devons fournir des efforts et attendre pour un objectif plus lointain, mais plus important.

Nous avons en nous deux parties, l'une dédiée au long terme, l'autre au court terme. Toutes les deux sont nécessaires à notre bon fonctionnement. Il est donc illusoire de penser contrôler tout le temps, à chaque instant, et complètement nos instincts, nos penchants par la simple volonté. La volonté de contrôle absolu est illusoire, voire dangereuse.

Ce qui est au contraire, bien plus judicieux, est de :

- Reconnaître les déclencheurs de nos envies, les situations à « risques », et les éviter le plus possible en amont.
- Identifier les situations dans lesquelles il est vraiment important de tempérer nos envies, les faire attendre par notre volonté.
- Apprendre à faire cela de façon la moins conflictuelle possible entre nos deux cerveaux.

Sur le dernier point, au-delà de la contradiction apparente des objectifs, il s'agit de faire en sorte qu'aucun des deux moi ne se sente « floué », comme lors d'une négociation entre deux parties adverses. C'est ce que nous allons justement voir grâce à l'exercice suivant.

A vous : la négociation des parties

L'exercice suivant va vous permettre de faire dialoguer nos deux cerveaux.

Exercice de volonté n°4 : faire connaissance et dialoguer avec nos deux cerveaux

Objectif : créer un dialogue entre deux parties de vous-même qui ont des objectifs différents. Cet exercice a pour but d'identifier les deux parties qui s'opposent et de créer un dialogue entre elles. Ce dialogue permettra à chaque partie de :

- Reconnaître l'existence de l'autre.
- Comprendre que chaque partie veut votre bien, à sa façon.
- Exprimer et écouter les critiques mutuelles.
- Trouver un compromis qui respecte les besoins de l'autre

Matériel nécessaire : deux chaises

Déroulement de l'exercice :

- 1) **Choisissez un but** que vous avez du mal à commencer. Par exemple, une partie de vous veut arrêter de fumer et une autre partie veut continuer.
- 2) **Mise en place :** placez les chaises côte à côte et attribuez une chaise à chaque partie. Nommez chaque partie avec un qualificatif positif. Par exemple, la partie qui veut arrêter de fumer pourrait être appelée "santé" et celle qui veut continuer pourrait être appelée "plaisir"
- 3) **Dialogue entre les parties :** asseyez-vous sur une chaise et demandez à la partie correspondante ce qu'elle veut de positif pour vous. Remerciez-la et changez de chaise. Faites de même avec l'autre partie.
- 4) **Négociation entre les parties :** ensuite, faites parler les deux parties entre elles. Pour cela, déplacez-vous autant de fois que nécessaire sur vos chaises, et demandez-leur respectivement :
 - Ce qu'elle critique chez l'autre partie
 - De reconnaître que l'autre, à sa façon, veut votre bien
 - De proposer un compromis et de voir si l'autre est d'accord avec
- 5) **Conclusion :** une fois terminée, levez-vous et regardez les deux chaises.
 - Quelles conclusions avez-vous tirées ?
 - Quelles prises de conscience avez-vous faites ?
 - Quelles solutions ou actions allez-vous mettre en place ?

Dissocier intention et comportement

Nous avons souvent tendance à associer la partie qui nous empêche d'exercer notre volonté, comme une partie gênante, inutile, honteuse, dont il faudrait se défaire. Or, encore une fois, et quitte à le répéter mille fois, dans ce livre, cette partie nous est utile et indispensable, elle désire notre bien. Cependant, nous confondons intention et comportement, l'intention est bien là, réelle, positive (apporter de la joie, de la détente, merci à la partie, car sans elle, que serait notre vie). C'est juste le comportement qui est a changé. Malheureusement, nous confondons bien souvent intention et comportement. Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose de cet exercice, c'est bien cette différence.

Pour mieux illustrer cette réalité, voici ce que déclarait, Fauve Hautot, danseuse dans l'émission « danse avec les stars » sur son addiction à la cigarette, dans une interview : *« Pendant le tournage de l'émission, ça va jusqu'à un bon paquet et demi par jour. Beaucoup de danseurs fument. Ton cerveau travaille tout le temps la technique. Je danse dans ma tête, même dans mon 30 m2 aux Abbesses, à Montmartre. On réalise nous-mêmes nos chorégraphies dans l'émission, jusque tard dans la nuit. La cigarette aide aussi à tenir. »*

Tenir, c'est ce qu'apporte la cigarette pour Fauve, tenir pour préparer une émission TV, pour un projet qui peut être déterminant pour sa carrière. Nous n'en sommes pas encore à relever notre défi de volonté et d'y arriver juste après ce genre d'exercice. Même si c'est possible. L'important est ici encore une fois de faire connaissance entre nos parties, de nouer un premier dialogue, sans chercher à obtenir à tout prix un résultat. Allons-y progressivement sans brusquer les étapes, nous aurons l'occasion d'y revenir avec d'autres techniques au fur et à mesure de nos découvertes.

Méfiez-vous des radis !

Roy Baumeister est un psychologue américain qui a mené des expériences sur la volonté. Ces travaux ont permis des découvertes importantes sur la nature de notre volonté. L'une de ses plus grandes expériences est celle des radis !

Lui et ses assistants ont divisé les élèves en trois groupes. Ils leur avaient demandé de jeûner au moins trois heures avant de venir au

laboratoire. Deux groupes de participants étaient ensuite exposés à des assiettes contenant respectivement des radis et des cookies au chocolat. Le premier pouvait manger des cookies et ignorer les radis, le deuxième ne devait manger que des radis et résister aux cookies, le troisième groupe était un groupe témoin dans une autre pièce (sans assiette de cookies, ni radis). Les deux premiers groupes ont été laissés seuls face aux cookies par les chercheurs. Pour les étudiants du second groupe, interdits de cookies, la tentation se renforçait, d'autant plus qu'ils n'avaient pas mangé. Tous ont résisté, mais il s'en était fallu de peu que certains se précipitent sur les cookies... Après cette première étape, toutes les personnes étaient emmenées dans une autre salle, ainsi que celles du troisième groupe. Leur mission était maintenant de résoudre des problèmes de géométrie ; le prétexte avancé était de mesurer leur intelligence.

Ce qu'ignoraient les « cobayes », c'était que ce casse-tête était tout bonnement insoluble ! Les chercheurs, ou les sadiques, appelez-les comme vous voulez, voulaient savoir connaître au bout de combien de temps les participants allaient abandonner. Ainsi, la durée de temps était une indication claire de leur persévérance et de leur motivation. Les chanceux, ceux qui avaient eu le droit de manger des cookies, ainsi que les participants du groupe témoin, abandonnèrent en moyenne au bout de vingt minutes. En revanche, les participants du « régime radis » jetèrent l'éponge en moins de huit minutes. Les chercheurs devaient répondre à ces deux paradoxes :

1. Pourquoi le groupe témoin qui n'avait rien mangé a obtenu de bien meilleurs résultats que celui qui avait mangé des radis ?
2. Pourquoi le groupe des radis était celui qui a abandonné le plus facilement, et de loin ?

La réponse tient au fait que l'effort fait pour résister aux cookies a épuisé sa volonté. Le groupe témoin n'avait pas été soumis à la tentation, il avait « juste faim ». Mais, n'ayant pas d'objet de tentation sous les yeux, il a préservé sa volonté. Comme le groupe autorisé à manger des cookies...

C'est par cette expérience que Baumeister a conceptualisé le concept de « l'épuisement de l'ego » pour établir la première caractéristique importante de la volonté.

La volonté dont nous disposons est limitée. Chaque fois que nous utilisons notre volonté, nous l'épuisons ! Et, lorsqu'elle est épuisée, nous nous trouvons démunis pour résister à la moindre tentation ou faire preuve de persévérance.

De nombreuses autres expériences ont confirmé que la volonté est une ressource limitée. Et, l'une d'entre elles a pu établir la seconde caractéristique importante de la volonté : son caractère unique.

La volonté se conjugue aussi au singulier

Notre volonté est non seulement limitée, mais nous ne disposons que d'une seule source unique de volonté. C'est ce que les travaux de Megan Oaten et Ken Cheng ont mis en lumière. Ces chercheurs australiens ont établi que les étudiants soumis au stress des examens se relâchaient. Ils faisaient moins d'exercices, consommaient plus de cigarettes, d'alcool, de caféine. Leur alimentation devenait de plus en plus déséquilibrée, les tâches ménagères comme laver la vaisselle étaient négligées. Les étudiants se lavaient moins souvent les cheveux, se brossaient encore moins les dents... La première explication plausible de ces changements de comportement était que les étudiants redéfinissaient leurs priorités. Finalement, le compte à rebours avant les examens étant lancé, il n'est pas déraisonnable de vouloir dégager du temps, en abandonnant certaines activités, pour se consacrer uniquement aux révisions. En réalité, il n'en est rien. Les chercheurs se sont aperçus que les étudiants passaient plus de temps à bavarder entre eux, qu'ils avaient un mal fou à se concentrer et à réviser des matières ardues. Certains allaient même faire du shopping. Ils ont constaté également que ces étudiants se mettaient plus facilement en colère... À vrai dire, le stress de l'approche des examens avait diminué leur volonté, et cette absence de volonté se traduisait dans toutes les autres activités de leur vie.

Ce qu'il faut retenir de cette expérience est que nous n'avons pas des stocks différents de volontés réservées à telle ou telle activité, mais une seule source unique dans laquelle nous allons puiser. Résister à la tentation des cookies et vouloir résoudre un casse-tête n'ont a priori aucun rapport, si ce n'est que ces activités puissent dans la même réserve de volonté.

Les deux caractéristiques fondamentales de la volonté :

- 1) Notre volonté est comme une ressource limitée : plus on l'utilise, plus elle s'épuise.
- 2) Peu importe ce sur quoi nous l'appliquons, nous puisons dans le même réservoir.

La volonté ressemble à un réservoir d'essence ou une batterie. Que vous vous déplaçiez avec votre voiture pour aller acheter du pain ou que vous vous déplaçiez à la maternité, c'est la même source d'énergie que vous consommez ! Il en va de même pour notre volonté. C'est parce que chaque acte de volonté diminue la volonté que plus, nous voulons nous contrôler, plus nous allons perdre le contrôle. Ainsi, nous nous trouvons devant le paradoxe suivant : plus nous voulons résister à une tentation, plus nous utilisons la volonté pour y arriver, plus nous l'affaiblissons, et plus il va nous être difficile de résister, et donc plus il va nous falloir de la volonté... Rappelons quelques conséquences importantes d'une panne de volonté :

- Nos facultés de raisonnement diminuent : non pas les activités fondamentales comme compter, retenir du vocabulaire, mais des activités complexes comme la déduction, l'extrapolation, la planification
- Nous devenons plus agressifs, plus tricheurs, plus menteurs.
- Nos impulsions sont plus difficiles à contrôler. C'est notamment pourquoi les enfants en bas âge sont si énervés en fin de journée.

La tentation est la norme, non l'exception !

La volonté peut soulever des montagnes. Cette expression, nous l'utilisons bien souvent pour nous motiver. Ou plus facilement, pour applaudir la belle victoire d'un athlète qui avait été longuement absent des circuits de compétitions à la suite de graves blessures.

La volonté peut parfois soulever des montagnes, mais céder sous le poids d'une cacahouète.

Cependant, force est de constater que dans notre vie quotidienne, la montagne, nous ne la soulevons pas toujours... Quand un anodin paquet de cacahouète nous défie, bien généralement, c'est le paquet de cacahouète qui gagne. Nous pouvons légitimement nous demander si,

avec le développement économique et le marketing, l'espèce humaine n'a pas tout simplement perdu sa précieuse ressource. Car, notre quotidien, sauf la crème brûlée du midi, nous pourrions penser que nous n'avons pas à exercer notre volonté à un degré tel que nous allons l'épuiser... En réalité, nous sommes dans l'erreur. Nous pensons généralement que la volonté est utilisée uniquement dans des situations d'urgence ou de crise, ou plus prosaïquement au restaurant d'entreprise. Concrètement, il n'en est rien. Nous sommes quotidiennement, constamment et de façon inconsciente, tous confrontés à de nombreux défis de volonté. Nous renouvelons chaque jour l'expérience des chamollows et de très nombreuses fois par jour. Surprenant ?

C'est pourtant ce que Baumeister et un chercheur allemand Wilhelm Hoffman ont découvert à travers une étude auprès de plus de 200 personnes en Allemagne en 2012. Chaque Allemand devait porter un bipeur pendant une semaine. Ces bipeurs se déclenchaient sept fois par jour, du matin au soir, et ce, de manière aléatoire. Ils devaient alors noter leur moindre envie à ce moment précis ou juste avant. Cette expérience visait à déterminer à quelle fréquence et avec quelle intensité les personnes éprouvent des désirs, dans quelle mesure leurs désirs entrent en conflit avec d'autres objectifs. Ainsi, il s'agissait de mesurer à quelle fréquence et avec succès, ils exercent la maîtrise de soi pour résister à leurs désirs. Que fut l'énorme surprise des chercheurs lors de l'analyse des résultats ! La moitié des sujets étaient confrontés à des envies au moment du bip : ils déclaraient résister aux envies de manger, de sexe, de faire des achats, de surfer sur Internet... Les chercheurs ont également constaté qu'ils passaient une heure sur cinq à résister à leurs envies, soit trois à quatre heures par jour !

Autrement dit, si vous tapez sur l'épaule d'une personne, vous avez une chance sur cinq qu'elle soit en train de résister à une tentation. Comme l'affirmait Roy Baumeister, **le désir est donc bien la norme, non l'exception.**

Cas particulier

Jusqu'à maintenant, nous avons pensé qu'il était préférable de retarder une gratification immédiate. Cependant, les récompenses futures sont, par définition, dans le futur et donc pas immédiatement accessibles. Nous avons précédemment discuté de contrôle pour

résister aux tentations. Mais est-ce toujours la meilleure approche ?

Ran Kivetz, un chercheur en marketing de l'Université de Columbia à New York, a découvert que certaines personnes ont du mal à opter pour une gratification immédiate. Ses recherches ont révélé une forme de contrôle opposée : certains consommateurs retardent systématiquement les achats de plaisir et doivent au contraire faire preuve de volonté pour se faire plaisir. Kivetz appelle ce phénomène l'hypermétropie. La plupart des gens sont plutôt myopes, c'est-à-dire qu'ils sont incapables de voir au-delà de la récompense immédiate. En revanche, les personnes hypermétropes sont constamment tournées vers l'avenir et ont du mal à voir l'intérêt de céder à la tentation du moment présent. Cela peut conduire à une insatisfaction chronique.

En particulier, les consommateurs qui ont du mal à choisir des articles perçus comme des achats plaisirs ou trop luxueux (par exemple, une croisière) plutôt que des nécessités (par exemple, économiser pour une éducation universitaire) peuvent recourir à des engagements préalables à l'achat plaisir. Concrètement il s'agit de réserver une certaine somme d'argent à ce type d'achat.

Comment reconnaître l'hypermétropie

Êtes-vous un hypermétrope de la volonté ? Comment s'en rendre compte ? Il existe des indices assez forts pour vous détecter ce comportement. Les hypermétropes ont toujours une bonne raison de repousser la gratification immédiate, ils n'en ont jamais assez fait, ou plutôt assez bien fait. Ainsi, pour une personne hypermétrope, il est difficile de s'arrêter, il y a toujours quelque chose à faire, ou plutôt qui doit être fait, et bien fait ! Il lui est également difficile d'acheter plus que le strict minimum, de faire des achats plaisirs, car elle en ressent de la culpabilité, de l'anxiété.

Chez ces personnes, il est très difficile de s'arrêter, et en conséquence de se récompenser, de céder à une gratification du présent. Souvent, leur petite voix leur dit « : tu ne mérites pas encore de te récompenser, tu le feras quand tu auras tout fini. » Le problème, c'est que nous n'avons jamais vraiment fini...

Vous venez de réussir à un concours d'entrée à une grande école ? Félicitations ! Ben justement non, vous attendez d'avoir votre diplôme

avec mention pour vraiment fêter ça ! Et, le jour arrive, ça y est, vous avez votre diplôme en poche ! Alors champagne ? Non, pas vraiment, vous attendez de trouver un bon job, dans une bonne, entreprise pour y faire une belle carrière...

Nous le voyons, pour une personne hypermétrype, se faire plaisir demande paradoxalement de la volonté. Il y a souvent chez ces personnes, un niveau d'exigence, de perfectionnisme qui leur fait dire que la moindre des étapes accomplies n'est pas suffisante, et ne mérite encore moins une récompense.

Une des solutions consistera à utiliser toutes les techniques de volonté que nous allons voir plus loin, au défi de faire, ici de se faire plaisir.

LES CONSÉQUENCES PRATIQUES POUR NOUS

Pour notre vie quotidienne, cette découverte a des répercussions considérables. Quotidiennement, nous faisons constamment appel à notre volonté, et beaucoup plus souvent que nous sommes enclins à croire.

La volonté, une ressource précieuse et limitée : comment la gérer au mieux ?

Vous vous êtes efforcé de rester patient, ce matin face à vos enfants énervés ? Alors, vous avez puisé dans votre volonté. Vous prenez les transports en commun, tout en essayant de garder votre calme lorsque vous êtes bousculés, lorsqu'il y a des pannes à répétitions ? C'est encore de la volonté qui est gaspillée... Vous assistez à des réunions ennuyantes et sans intérêt et luttiez contre un besoin physiologique pressant, parce que vous voulez faire bonne impression ? C'est toujours et encore de la volonté qui part en fumée... Si vous avez résisté à la fameuse crème brûlée de midi, alors vous avez plus de chance de surfer sur Internet cet après-midi. Vous vous êtes retenu de médire sur un collègue ce matin ? Alors, la crème brûlée vous attend

au tournant. Et, à votre avis, qui va gagner ? Vous ou la crème brûlée ? Résultat, le soir, vous n'avez plus aucune énergie, de volonté disponible.

Rappelons-nous toujours ce fait : chaque fois que nous devons résister à une tentation, nous puisons et affaiblissons notre stock d'énergie. Ainsi, si vous voulez, par ailleurs, arrêtez de fumer, vous mettre au sport, faire un régime, changer de travail, alors vous avez de fortes chances d'aller droit dans le mur et de devenir infidèle ! Tous ces défis vont sur-solliciter votre volonté, et l'épuiser en moins de temps pour le dire. Si vous avez plusieurs objectifs, alors, focalisez-vous sur le plus important, celui sur lequel vous allez concentrer votre volonté.

Considérer la volonté comme une batterie est à la fois frustrant et rassurant :

- 1) Frustrant, parce que nous ne pouvons disposer de toute la volonté que nous voudrions
- 2) Rassurant, car cela n'a rien à voir avec un supposé défaut de caractère. La jauge est à zéro, c'est tout. C'est aussi un indicateur que nous avons réellement fait preuve de volonté, mais, et c'est là le gros mais, pas toujours pour ce qui est important pour nous.

À ce stade, trois questions essentielles se posent :

- 1) Pourquoi notre volonté est donc si limitée ?
- 2) Comment détecter les avants signaux de panne sèche avant de caler ?
- 3) Comment refaire le plein et peut-on renforcer, augmenter et entraîner notre volonté, tel un muscle ?

Comment détecter les signes d'épuisement

Quels sont les signes indicateurs de l'épuisement de l'égo ? C'est ce que Kathleen Vohs, une psychologue de l'université du Minnesot voulait découvrir. Ses travaux ont permis de conclure qu'il n'y a pas d'émotion propre à l'épuisement de la volonté. En vérité, il n'y a pas un signe unique, mais un changement dans l'intensité de nos émotions. Nos émotions deviennent plus fortes, plus intenses. Nous devenons plus agacés quand nous sommes agacés, plus tristes dès que nous devenons tristes, plus joyeux lorsque nous sommes joyeux. C'est

particulièrement vrai pour ceux qui veulent arrêter une dépendance. Combien de fumeurs ont décrit leur saut d'humeur lorsqu'ils ne fumaient plus.

Exercice de volonté n°5 : identifier nos signaux d'épuisement

Objectif : cet exercice vise à vous aider à prendre conscience de votre utilisation de la volonté au quotidien et à identifier les moments où vous pourriez manquer de volonté.

Réflexion sur la semaine écoulée :

- Prenez un moment pour réfléchir à la semaine passée.
- Notez les moments où vous avez fait preuve de volonté. Par exemple, lorsque vous avez gardé votre calme face à une situation stressante ou résisté à une tentation.

Identification des pannes de volonté :

- Identifiez les moments où vous avez eu une panne de volonté. Quels étaient les comportements typiques que vous avez remarqués ?
- Par exemple, avez-vous négligé le rangement ou préféré regarder des séries plutôt que de lire ?

Analyse des déclencheurs :

- Essayez de faire le lien entre vos pannes de volonté et les actions antérieures qui ont sollicité votre volonté.
- Y a-t-il des déclencheurs communs ?

Quid des émotions :

- Notez les émotions que vous avez ressenties lors de ces moments de panne de volonté.
- Y a-t-il des émotions plus fortes ou récurrentes qui apparaissent ? De la lassitude ? De la tristesse, du découragement ? Devenez-vous plus irascibles ?

Quelques conseils pour l'exercice :

- Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, même si cela semble insignifiant.
- Utilisez un carnet ou un journal pour écrire vos observations et prises de conscience.
- Réalisez cet exercice régulièrement pour mieux comprendre vos habitudes et améliorer votre gestion de la volonté.

Quand céder peut aider notre volonté

Lorsque nous résistons à la tentation, plus l'envie d'y succomber se renforce. Non seulement nous affaiblissons ainsi notre volonté, mais les envies se font de plus en plus fortes. Ainsi, paradoxalement, succomber à la tentation évite de diminuer notre volonté. Lorsque vous avez quelque chose d'important à faire qui va vous demander de la volonté et que vous êtes tenté par ailleurs, succombez à cette envie, va paradoxalement vous donner de la force, de la volonté pour votre tâche principale, la plus essentielle. Ainsi, céder à la fameuse crème brûlée du midi, va vous éviter de puiser encore plus dans votre volonté, pour votre réunion importante de l'après-midi.

Une autre question s'est posée aux chercheurs de la volonté. Quand nous abandonnons, est-ce que parce que nous n'avons plus envie de continuer ou est-ce tout simplement parce que nous ne pouvons plus ? En résumé, est-ce parce que cela devient très difficile, ou est-ce parce que c'est impossible.

Pourquoi notre volonté est limitée

Comme nous l'avons vu, le néocortex est responsable du contrôle de nos impulsions. Or, exercer notre volonté demande beaucoup d'énergie à notre cerveau. Cette énergie est apportée uniquement sous forme de sucre. C'est le seul carburant que le cerveau sache utiliser. Des chercheurs ont donc mené des expériences pour mesurer l'influence de la glycémie sur notre volonté. L'une d'entre elles, a consisté à séparer les sujets en deux groupes. Un groupe devait exécuter des tâches demandant de la volonté, par exemple, regarder une vidéo avec interdiction de lire les mots qui s'affichaient en bas de l'écran, l'autre groupe pouvait faire ce qu'il voulait : lire les mots ou pas. Le taux de sucre était mesuré pour chaque participant avant et après. Les chercheurs constatèrent que le groupe dont la volonté n'avait pas été sollicitée avait un taux de sucre stable, l'autre groupe voyait sa glycémie chuter !

Pour confirmer le lien entre volonté et glucose, une seconde expérience fut menée : le groupe qui n'avait plus de volonté s'est vu proposer deux types de citronnade. La moitié des participants avait reçu une citronnade faite avec du sucre, l'autre avec un édulcorant. Les participants qui avaient reçu du sucre avaient constaté que leur volonté se reboostait, alors que ceux qui n'avaient eu droit qu'à un édulcorant n'avaient observé aucun changement.

La conclusion est sans appel : **il est impossible d'avoir de la volonté sans sucre.**

Cependant, pourquoi une telle dépendance au sucre, et comment expliquer de telles variations de volonté ? Car, finalement, nous pouvons supposer que nous avons en nous une réserve suffisante.

Pourquoi une telle dépendance au sucre ?

Une des explications données viendrait de notre mécanisme de survie. Le cerveau ignore exactement quelle quantité de sucre dont nous disposons, toutefois il sait très bien en mesurer la variabilité.

Si le taux augmente, tout va bien, nous faisons des réserves, aucun risque de pénurie. Cependant, si le taux de sucre baisse, alors notre système de survie s'active : notre cerveau, hérité de nos ancêtres du temps des cavernes, considère que les ressources s'appauvrissent ! Il n'a aucun moyen de savoir où notre jauge en est, il sait juste que ça baisse. Sommes-nous à 80%, 50% ou 10% de réserve ? Il ne sait pas. Quand il y a risque de pénurie, alors le premier choix est de faire des priorités et de réduire les consommations d'énergie non vitale. Et, les premières réductions énergétiques se font ainsi au niveau du néocortex, le siège de la volonté, système très énergivore.

Si la nourriture était rare et que vous restiez urbain, poli pour laisser votre part de viande au voisin, vous risquiez tout simplement de mourir de faim. Aujourd'hui, le risque est différent : celui que la crème brûlée nous fasse les yeux doux et que nous nous gavions de sucres raffinés, dont nous connaissons les méfaits sur la santé.

Il nous faut donc du sucre, pour notre volonté, oui mais pas n'importe lequel !

La volonté, dans l'assiette tu trouveras !

Prendre une barre chocolatée peut donc booster notre volonté, par un apport rapide de sucre. Cependant, ce type d'aliments industriels est nocif pour notre santé, car le pic de sucre ne dure pas longtemps. C'est entre autres une cause de diabète, où paradoxalement le taux de sucre est élevé, mais cela interfère avec la façon dont le corps régit la glycémie. C'est pour cela que les nutritionnistes conseillent les aliments à faible indice glycémique. L'indice glycémique (IG) est une mesure qui indique la vitesse à laquelle un aliment contenant des glucides fait augmenter le taux de sucre dans le sang. Plus l'IG d'un aliment est bas, moins il provoque de pic de glycémie et d'insuline, ce qui peut avoir des avantages pour la santé et le contrôle du poids. La classification d'un aliment est la suivante :

- Un IG est faible s'il est inférieur ou égal à 40,
- Un IG est moyen s'il est compris de 40 à 60,
- Un IG est élevé s'il est supérieur ou égal à 60.

Par exemple, le pain blanc a un IG de 90, les carottes cuites ont un IG de 85, la banane a un IG de 55, et les lentilles ont un IG de 32. Certains facteurs peuvent influencer l'IG d'un aliment, comme sa teneur en fibres, en protéines, en matières grasses, sa cuisson ou sa maturité. Le régime à faible IG consiste à privilégier les aliments à IG bas ou modéré, qui sont plus rassasiants et plus bénéfiques pour la santé que les aliments à IG élevé. Ce régime peut aider à perdre du poids, à réduire la glycémie et à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

Des expériences sur des adolescents placés en maison de correction ont montré que le simple fait de changer leur alimentation a un impact positif sur leur comportement. Après avoir remplacé les aliments industriels, très sucrés, par des fruits, des légumes, des céréales complètes, les éducateurs ont constaté moins de violences, moins de conflits.

En résumé, si vous savez que vous allez solliciter votre volonté, par exemple, pour une réunion difficile, mangez juste avant, et de préférence un fruit plutôt qu'une barre de céréales... Pour ma part, je ne prends plus de petit déjeuner depuis longtemps, toutefois :

- Si je me lève et que je ressens une forte faim, alors je mange quelque chose.
- Si j'ai une réunion longue et importante le matin, je mange aussi quelque chose pour ne pas être à court de sucre, donc de volonté...

Ainsi, toute perturbation dans le mécanisme de régulation de la glycémie va avoir des impacts sur notre volonté. Lorsque nous sommes malades, le système immunitaire est un grand consommateur d'énergie, donc de sucre. Il a été montré que dans certains cas, avoir un rhume avait les mêmes effets que d'être en léger état d'ébriété. Lorsque nous manquons de sommeil : le manque de sommeil perturbe l'assimilation de sucre. À terme, il peut entraîner du diabète et du surpoids. C'est pour cela qu'il faut dormir dès que nous sommes fatigués, ou faire une courte sieste l'après-midi. C'est bon pour notre santé et notre volonté !

BOOSTER VOTRE VOLONTÉ AVEC DES EXERCICES SIMPLES ET EFFICACES

Comparer la volonté à un muscle amène à se poser les questions suivantes :

- 1) Peut-on la renforcer et comment ?
- 2) Y a-t-il des exercices appropriés pour cela ? Quels sont ceux qui, au contraire, sont inutiles, voire contreproductifs ?

C'est ce que les chercheurs ont voulu savoir, et leurs travaux ont permis des découvertes intéressantes et surprenantes.

Peut-on entraîner notre volonté ?

Des psychologues américains ont demandé à trois groupes d'adultes des actions bien différentes. Le premier groupe devait utiliser pendant deux semaines sa main non dominante dans les activités au quotidien. Ainsi, un droitier devait utiliser sa main gauche pour se brosser les dents, se coiffer, ouvrir les portes. Le second groupe devait surveiller son langage, et ne devait pas, par exemple, dire « ouais » mais « oui ». Pour le troisième groupe : aucune consigne particulière ne leur était donnée. Au bout de deux semaines, tous les groupes furent soumis à une épreuve de volonté. Les participants du premier et deuxième groupe ont vu leur volonté augmenter, pour le troisième groupe aucun changement ne fut constaté. Nous pouvons donc entraîner et augmenter notre volonté ! Mais, ce qui a le plus surpris les chercheurs, en interrogeant les sujets du premier et deuxième groupe, c'est que leurs comportements dans tous les domaines s'étaient améliorés ! Ainsi, ils étaient moins enclins à s'énerver, se maîtrisaient mieux, mangeaient de façon moins déséquilibrée.

La conclusion est tout simplement fantastique : il nous suffit d'entraîner seulement notre volonté sur un domaine particulier, par exemple, exercer son autre main non dominante pour que nous puissions faire preuve de plus de volonté dans tous les autres domaines de notre vie ! Ainsi, se forcer à trier, vider, ranger ses placards dans un délai fixe, augmente sûrement notre stock de volonté. Et, le plus extraordinaire, c'est que ces simples exercices

spécifiques ont un impact global sur tous nos autres comportements demandant de la volonté : nous sommes plus disciplinés, plus calmes, moins enclins à la procrastination, à nos envies. À l'inverse, est-ce que tout type d'exercice entraîne la volonté ? En réalité, non, certains sont plutôt néfastes, comme vouloir contrôler ses émotions. Nous aurons l'occasion d'y revenir.

Ces expériences nous enseignent trois choses :

- 1) Notre volonté s'épuise quand nous l'utilisons.
- 2) Et, en même temps, quand nous la mettons à l'épreuve, nous la développons, nous la rendons plus forte !
- 3) Renforcer notre volonté **dans un domaine spécifique** la rend **plus puissante pour tous les autres aspects** de notre vie.

Développer sa volonté est donc bel et bien un art.

- la solliciter au départ va l'affaiblir,
- mais fait correctement, cela va par la suite la renforcer.
- Si nous reprenons l'image du réservoir d'essence, ces conclusions sont logiques : nous venons de faire le plein, et ce plein peut donc être utilisé pour n'importe quel usage. À nous justement d'en faire bon usage.

Trois premiers exercices simples pour renforcer sa volonté

Lorsque nous entraînons nos muscles, nos muscles se renforcent. Il en est de même pour notre volonté.

Quels sont les premiers exercices que nous pouvons déjà faire pour renforcer notre volonté. Ces exercices devront répondre à trois critères :

- 1) Ils ont une efficacité réelle.
- 2) Nous pouvons les mettre facilement en œuvre, sans que cela nécessite une préparation, une retraite spirituelle, ou se couper du monde
- 3) Nous pouvons les faire régulièrement et, idéalement sans que cela nous coûte trop d'efforts.

A cette fin, voici une série de trois exercices qui remplissent ces conditions. Essayez-les plusieurs fois, pendant un mois. A la fin de

cette période d'essai, voyez quel est l'entraînement qui vous correspond le mieux.

Exercice de volonté n°6 : développer son pouvoir de faire par la méditation

Principe : méditer est un excellent exercice de volonté, et ce d'autant plus que nous débutons. Des études ont montré que grâce à la neuroplasticité, la masse de zones grises du néocortex augmente.

- 1) **Trouvez un endroit calme** : asseyez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant quelques minutes.
- 2) **Respirez profondément** : fermez les yeux et prenez une profonde inspiration par le nez, puis expirez lentement par la bouche. Répétez cela plusieurs fois.
- 3) **Concentrez-vous sur votre respiration** : portez votre attention sur le mouvement de votre respiration. Sentez l'air entrer et sortir de vos poumons. Si votre esprit commence à vagabonder, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
- 4) **Pratiquez pendant 5 à 10 minutes** : continuez à vous concentrer sur votre respiration pendant 5 à 10 minutes, ou aussi longtemps que vous le souhaitez.
- 5) **Terminez doucement** : lorsque vous avez terminé, ouvrez lentement les yeux et prenez un moment pour vous étirer et vous reconnecter à votre environnement.

Méditer n'est pas vouloir arrêter de penser. Au contraire, il s'agit d'observer nos pensées, tels des nuages qui passent sans s'y attacher. A chaque fois, que vous constatez que votre esprit se met à vagabonder, revenez à votre esprit. Et c'est pour cela, plus vous constaterez ce vagabondage, plus vous reviendrez à votre respiration, et plus vous développerez votre volonté.

En résumé, plus vous avez de difficultés à méditer, meilleure c'est pour votre volonté !

Exercice de volonté n°7 : développer son pouvoir de faire en changeant nos habitudes

Objectif : se lancer un (petit) défi en changeant quelques habitudes

- **Utiliser sa main non dominante** : décider de changer de main quand on accomplit des activités routinières. De nombreuses habitudes impliquent notre main dominante. Les droitiers, en particulier, ont tendance à utiliser leur main droite dans toutes sortes de situations sans y réfléchir : se forcer à se servir de sa main gauche est donc un exercice de self-control. On peut par exemple décider d'utiliser sa main gauche (au lieu de la droite) pour se brosser les dents, pour se servir de la souris de son ordinateur, pour ouvrir une porte. (Note pour les gauchers : cette stratégie ne sera peut-être pas aussi efficace pour vous, beaucoup de gauchers étant en fait plus ou moins ambidextres, et aussi plus habitués à se servir de la main droite parce qu'ils vivent dans un monde conçu pour les droitiers.)
- **Surveiller sa posture** : faites de petits exercices comme vous forcer à vous tenir droit sur votre chaise. Cela exerce le même muscle mental qui pourrait vous aider à arrêter de fumer ou à perdre du poids.

Exercice de volonté n°8 : renforcer sa détermination par des pauses

Objectif : alterner activité et pause en pratiquant une activité physique légère et de courte durée pour développer votre volonté.

Principe : il s'agit de respecter le principe du Yin-Yang : opposition, complémentarité et équilibre. Repos (Yin) et activité (Yang) , activité intellectuelle (Yang) et activité physique (Yin).

1) Identifiez le besoin de pause : lorsque vous sentez que votre volonté faiblit, que vous saturez, c'est le moment de faire une pause.

2) Changez de lieu et d'activité : choisissez une activité différente de celle que vous faisiez et surtout changez de lieu et bougez.

3) Voici quelques exemples d'activités :

- Faites une courte promenade (de 5 à 15 minutes) autour de votre quartier.

- Si vous avez un jardin, passez un peu de temps à jardiner.

- Si vous avez un parc près de chez vous, allez vous y promener. Amenez votre chien

Point clé : l'essentiel est de faire quelque chose de différent et, si possible, dans un endroit différent. Cela vous aidera à recharger votre volonté et à revenir à votre tâche initiale avec une nouvelle énergie. C'est l'un de mes exercices préférés de volonté.

Remarque importante : chacun de ces exercices va vous permettre de développer votre volonté, tout en vous aidant à vous mettre en jambes avant de vous lancer dans un projet plus ambitieux – décider d'arrêter de fumer ou de ne pas dépasser votre budget, par exemple.

La règle des 5+ : a little more for a little while

La règle des 5+ est un excellent exercice pour renforcer à moindre effort sa volonté. De plus, elle est très facile à mettre en œuvre. Son principe est simplissime : chaque fois que vous faites une activité,

décidez d'en faire un peu plus, faites-en cinq de plus de cette activité. C'est l'un de mes exercices préférés.

Exercice de volonté n°9 : renforcer **facilement** sa volonté au quotidien

Objectif : Intégrer la règle des 5+ dans vos activités quotidiennes.

Le principe : lorsque vous effectuez une activité, ajoutez systématiquement cinq unités supplémentaires à cette activité. Voici quelques exemples d'application :

- Vous allez prévu d'aller nager, ou simplement marcher 45 minutes ? Alors arrivé à vos 45 min, décidez d'en faire cinq de plus.
- Vous êtes en transport en commun, en bus, en métro ? Descendez une station avant, et décidez de continuer à pied.
- Vous lisez un livre ? Décidez de lire cinq pages ou 5 minutes de plus qu'initialement prévu
- Vous apprenez une langue étrangère, décidez de retenir 5 mots de plus que votre liste initiale

Parfois, lorsque vous êtes vraiment fatigué, ces cinq minutes de plus peuvent se transformer en cinquante secondes de plus, voire cinq secondes de plus, vos cinquante mètres de plus juste cinq mètres de plus. Ces cinq pages de plus deviennent cinq petits paragraphes ou seulement cinq phrases de plus, voire cinq mots...

L'important est de respecter l'esprit de ce puissant exercice. Et, fait quotidiennement, il boostera votre volonté à un niveau qui vous étonnera !

No more or one more?

Une autre question s'est posée aux chercheurs de la volonté. Quand nous abandonnons, est-ce parce que nous n'avons plus envie de continuer ou est-ce tout simplement parce que nous ne pouvons plus ? En résumé, est-ce parce que cela devient très difficile, ou est-ce parce que c'est impossible.

Timothy Noakes est une personne qui adore les efforts : il a couru plus

de 70 marathons et ultra-marathons. Il s'avère qu'il est également professeur émérite en médecine sportive à l'université du Cap. Il a fait de nombreuses recherches sur ce que vivent les athlètes d'endurance en conditions extrêmes, et en a tiré les conclusions suivantes. Rien physiologiquement n'indique une incapacité à continuer l'effort. Selon lui, les athlètes, même fatigués, peuvent encore continuer. La fatigue ne serait en réalité qu'un moyen pour le cerveau de nous freiner, pour protéger nos ressources. Voyant qu'elles diminuent, il enverrait ce signal comme une pré-alerte, mais en aucun cas comme un signal d'impossibilité. Gardons donc en tête avant de décider d'arrêter (no more) qu'il est possible d'en faire, de continuer un plus (one more). Nous explorons plus précisément ce point, dans le chapitre sur les techniques spécifiques pour renforcer sa volonté.

Trouvez l'énergie et le temps de faire !

Si vous ressentez que vous manquez constamment de temps ou d'énergie pour réaliser ce qui compte vraiment pour vous, la première étape consiste à examiner attentivement vos journées. Nous confondons souvent être très occupé, et donc manquer de temps, avec le fait d'être véritablement productif. Nous risquons de consacrer notre temps, notre énergie et notre volonté à des activités qui ne sont pas essentielles pour notre qualité de vie. Nous aurons l'occasion d'en reparler.

Exercice de volonté n°10 : la volonté, comment l'entraîner selon votre cycle énergétique

Principe : identifiez les moments où votre volonté est à son apogée pour exercer efficacement votre capacité d'action.

Pour ce faire, suivez les étapes suivantes :

1) **Identifiez les moments de la journée où vous êtes le plus motivé** : prenez note des moments de la journée où vous êtes le plus motivé et énergique. Cela peut être le matin, après une séance d'entraînement ou après une pause déjeuner. Utilisez ces moments pour accomplir des tâches difficiles qui nécessitent de la volonté.

2) **Identifiez les moments de la journée où vous êtes le moins motivé** : prenez également note des moments de la journée où vous êtes le moins motivé et énergique. Cela peut être en fin de journée, après une longue réunion ou après une journée stressante. Évitez de planifier des tâches difficiles pendant ces moments et concentrez-vous plutôt sur des tâches plus simples.

3) **Organisez-vous en fonction de la fluctuation** : organisez votre journée en fonction de vos fluctuations d'énergie. Planifiez les tâches difficiles pendant les moments où vous êtes le plus motivé et les tâches plus simples pendant les moments où vous êtes le moins motivé.

4) **Choisissez un seul défi de volonté à la fois** : concentrez-vous sur un seul défi de volonté à la fois. Cela peut être de manger plus sainement, de faire plus d'exercice ou d'arrêter de fumer. En vous concentrant sur un seul défi à la fois, vous augmentez vos chances de réussite.

LE TROISIÈME POUVOIR DE LA VOLONTÉ : DÉCIDER

Jusqu'à présent, nous avons parlé des deux premiers pouvoirs de notre volonté : notre pouvoir de faire (faire ce que nous n'avons pas envie) et de ne pas faire (résister à la tentation). Mais qu'en est-il de notre troisième pouvoir ? Celui du vouloir, celui de décider ? Quelles

en sont les caractéristiques ? Quels sont donc plus précisément les liens entre la prise de décision et la volonté ? Dans quelles mesures l'une influence l'autre ? Autrement dit, un manque de volonté peut influencer notre processus de décision ? À l'inverse, lorsque nous prenons des décisions, y a-t-il des répercussions sur notre volonté ? Est-ce que nous la renforçons, ou l'affaiblissons ?

Nous allons justement voir qu'il existe un lien étroit entre ces deux capacités, et que prendre soin de l'une va aider l'autre...

Trop fatigué pour décider ?

Quelle est la caractéristique commune la plus importante entre Barack Obama, Marc Zuckerber et Steve Jobs ? Le fait qu'ils sont américains ? Ou est-ce le fait qu'ils ont été des leaders inspirants dans leur domaine respectif ? L'un comme président des USA, les deux autres comme dirigeants de grandes entreprises ? (Steve Jobs est décédé en 2011). Ou est-ce parce qu'ils ont tous les trois adopté les walking meetings, c'est-à-dire des réunions qui se déroulent en marchant, pour stimuler leur créativité, leur communication ? Nenni, que non ! Le point commun le plus fondamental est leur style vestimentaire ! Le style vestimentaire de Steve Jobs était très simple et minimaliste. Il portait toujours les mêmes vêtements : des baskets New Balance, un jean Levi's et un sous-pull noir griffé Issey Miyake. Il avait commandé une centaine d'exemplaires de ce sous-pull chez le designer japonais... Quant à celui de Mark Zuckerberg, il est encore plus simple et minimaliste. Il porte toujours les mêmes vêtements : un t-shirt gris, un jean et des baskets. Et, quant à Barack Obama ? Vous l'aurez certainement deviné ! Son style élémentaire est simple. Il choisit généralement des couleurs sobres, comme le noir, le bleu marine ou le gris.

Mais, quel est le lien avec notre sujet, la volonté ? À vrai dire, le lien est direct et l'idée est simple : simplifier sa garde-robe pour réduire le nombre de décisions à prendre. Barack Obama s'était exprimé à travers une interview pour le magazine Vanity Fair. Il avait alors justifié son choix de restreindre son nombre de tenues vestimentaires. *“Vous me verrez toujours porter des costumes bleus ou gris. J'essaie de réduire le nombre de décisions à prendre. Je ne veux pas avoir à faire des choix sur la manière dont je m'habille ou ce que je mange. Parce que j'ai bien d'autres décisions plus importantes à prendre »*. Soyons clairs, Barack Obama, comme tous les dirigeants politiques ou grands patrons,

dispose d'un majordome qui s'occupe de leur garde-robe, et notamment quelle cravate mettre avec quel costume. Cela peut également éviter des impairs diplomatiques, lors des visites à l'étranger, liés à des coutumes culturelles, particulièrement en lien avec la symbolique des couleurs (le blanc étant la couleur du deuil au Japon, le jaune n'ayant pas la même symbolique en Occident et en Orient). À vrai dire, Barack Obama veut éviter un piège qui se présente à tous les grands décideurs : la fatigue décisionnelle. Ce constat met en lumière un phénomène qui affecte tous les décideurs : ils abandonnent bien plus vite que les non-décideurs.

Ce résultat, très étonnant, s'explique encore une fois par le fait que nous ne disposons que d'une seule source de quantité limitée de volonté ! Et, prendre des décisions consomme de la volonté. Ainsi, des chercheurs ont demandé à des étudiants de choisir, parmi une pile d'objets déposés sur une table, quels objets ils voulaient retenir. Chaque objet devait être comparé à un autre. Voulaient-ils un stylo ou une bougie ? Une bougie ou un T-shirt ? Un T-shirt bleu ou gris ? Un groupe témoin, dit groupe des non-décideurs, devait juste regarder sans avoir à choisir. Les chercheurs firent ensuite subir une épreuve de volonté aux deux groupes : cette épreuve consistait à mettre la main dans une bassine d'eau glacée... Sans surprise, le groupe des « décideurs » abandonna beaucoup plus rapidement que le groupe des « non-décideurs ».

Cette expérience en laboratoire, dite « des décideurs à la main tremblante », pourrait faire sourire. Cependant, « avoir la main qui tremble » peut avoir de graves répercussions, lorsqu'il s'agit, par exemple, de décisions de justice. Lorsque nous avons à prendre des décisions, nous consommons de la volonté. Et, lorsque notre volonté est épuisée, nous sommes moins à même de prendre des décisions. Lorsque nous sommes amenés par notre activité à prendre des décisions toute la journée, nous nous fatiguons et nous finissons par vouloir économiser notre énergie. Nous reportons les décisions à prendre ou nous privilégions les choix les plus faciles et les moins risqués en se contentant de l'état actuel. C'est plus commode de ne rien faire que de faire un choix. De plus, lorsque nous faisons un choix, nous avons l'impression de nous fermer des portes, des possibilités, ce qui ne va pas nous aider à choisir. De même, un juge évitera de remettre un prisonnier en liberté conditionnelle, jugeant le statuquo, le

moins risqué.

Les travaux de Levav et Danziger sur la justice portent sur l'impact des conditions de travail, notamment des pauses et de la fatigue, sur les décisions des juges. Ils ont mené une étude auprès de huit juges israéliens qui devaient statuer sur des demandes de libération conditionnelle de prisonniers. Ils ont observé que le taux d'acceptation des demandes variait en fonction du moment de la journée et du nombre de décisions prises auparavant. Le taux d'acceptation était plus élevé en début de séance et après une pause, et diminuait progressivement au fur et à mesure des décisions. Ils ont interprété ce phénomène comme un effet de l'épuisement des ressources cognitives et de la volonté des juges. Ce qui les rendait plus enclins à choisir l'option la plus simple et la moins risquée, c'est-à-dire le maintien en détention. Ils ont ainsi mis en évidence l'influence de facteurs non juridiques sur les décisions de justice, et ont souligné l'importance de tenir compte des aspects psychologiques et organisationnels du travail judiciaire.

Comment reconnaître les signes de fatigue décisionnelle

Les symptômes de la fatigue décisionnelle peuvent varier d'une personne à l'autre, mais voici quelques-uns des signes les plus courants :

- Procrastination : repousser les décisions ou les tâches à effectuer.
- Impulsivité : prendre des décisions hâtives sans réfléchir aux conséquences.
- Évitement : éviter de prendre des décisions ou de faire face à des choix.
- Indécision : difficulté à faire un choix parmi plusieurs options.

D'autres symptômes peuvent être le signe d'une fatigue décisionnelle :

- Sentiment d'être submergé par les choix à faire.
- Irritabilité et anxiété face aux décisions à prendre.
- Fatigue mentale et physique accrue après avoir pris de nombreuses décisions.
- Diminution de la performance dans les tâches nécessitant une prise de décision.

Cette fatigue nous concerne tous. Même si nous ne sommes pas des décideurs politiques, industriels ou autres, nous sommes chaque jour confrontés à un choix incalculable de décisions. Il n'existe pas de chiffres précis quant au nombre exact de décisions prises par une personne en une journée. Cela dépend de la vie individuelle de chacun. Cependant, certaines études et estimations suggèrent que nous prenons en moyenne plusieurs milliers de décisions par jour. Vous n'êtes pas convaincus ? Voici quelques éléments à considérer :

- Décisions automatiques : beaucoup de décisions que nous prenons sont automatiques et ne nécessitent pas beaucoup de réflexion. Par exemple, choisir ce que vous porterez pour la journée ou décider de prendre un verre d'eau quand vous avez soif sont souvent des décisions instinctives.
- Décisions quotidiennes : choisir ce que vous mangerez pour le petit déjeuner, décider de l'itinéraire pour aller au travail, décider sur quel siège vous allez vous asseoir dans les transports en commun, choisir les activités que vous ferez après le travail.
- Décisions professionnelles : au travail, vous pouvez être confronté à un grand nombre de décisions, qu'il s'agisse de la gestion de projets, de la résolution de problèmes, de la prise de décisions financières, etc.
- Décisions familiales et personnelles : celles concernant votre famille, votre santé, vos finances, vos loisirs, etc.
- Décisions sociales : interagir avec d'autres personnes peut impliquer la prise de décisions, que ce soit dans le cadre de la communication, de la négociation ou du règlement de conflits.

Certains magasins utilisent ainsi cette fatigue pour mieux vous faire acheter. Prenez une grande chaîne de meubles, d'une certaine marque suédoise, bon marché à monter chez soi. Avez-vous remarqué que le choix de leurs meubles se trouve systématique au premier étage ? Choisir un meuble n'est pas aussi immédiat, d'autant plus que si son prix est élevé. Est-ce que la couleur va aller dans le salon ? Quel choix de matériau ? Est-il vraiment pratique ? Y a-t-il par ailleurs un meilleur choix ? Et, justement, est-ce que je ferais le bon choix en l'achetant ? Bref, nous hésitons, nous temporisons, n'achetons pas pour l'instant, nous revenons plusieurs fois. Ensuite, nous nous dirigeons vers la sortie, en bas, là où sont vendus des petits accessoires bien pratiques,

et surtout beaucoup moins chers que l'achat d'un meuble. Et, là, fatigués par nos décisions à prendre, nous avons moins de volonté à résister à l'achat impulsif, d'autant plus que nous sommes frustrés de n'avoir pas trouvé ce que nous voulions, nous achetons quelques babioles... C'est le même principe en caisse, dans les supermarchés. Il y a toujours des chewing-gums à acheter, afin de faire patienter notre impatience à attendre en caisse.

La notion de "fatigue décisionnelle" dont nous avons parlé précédemment se concentre sur le fait que :

- La qualité de nos décisions peut se détériorer à mesure que nous prenons un grand nombre de décisions, notamment si elles sont complexes ou stressantes.
- Nous épuisons par là même notre volonté pour les autres activités qui pourraient en avoir besoin, et ce qui est dommageable, pour des activités qui participent à notre qualité de vie.

Nous ne disposons donc qu'une seule et même source de volonté, limitée. Autant l'utiliser pour ce qui en vaut la peine !

Comment limiter notre fatigue décisionnelle

La fatigue décisionnelle survient lorsque nous sommes confrontés à trop de choix, trop de décision et que notre volonté s'épuise au fur et à mesure de la journée, un peu comme un muscle qui se fatigue à chaque fois qu'il est sollicité. Pour combattre ce phénomène, gérer son énergie mentale et simplifier son processus de décision est essentiel. Voici quelques conseils utiles :

1. **Prendre les décisions les plus importantes si possible le matin**, lorsque votre énergie et votre capacité de concentration sont à leur maximum. Si vous ne pouvez pas faire autrement, et que vous avez une réunion importante l'après-midi, ne sautez pas le déjeuner, car vous allez avoir besoin d'énergie pour remplir de nouveau votre réservoir de volonté. Et, si, par mégarde, vous croisez une nouvelle fois les yeux doux de notre copine la crème brûlée, souvenez-vous que céder à la tentation va paradoxalement préserver votre volonté... (Oui, mais là, vous allez peut-être vous dire que vous êtes au régime, et que vous allez vous sentir coupable de céder.

Rassurez-vous, nous verrons justement comment aborder cette objection un peu plus loin.)

2. **Planifiez les décisions quotidiennes la veille au soir**, afin de ne pas avoir à y penser pendant la journée. Tenir une todo liste libère notre esprit d'une charge mentale inutile.
3. Avant de prendre une décision dans la journée, **assurez-vous d'être rassasié**, car la faim peut affecter votre capacité de prise de décision.
4. **Hiérarchiser vos décisions** en vous focalisant le moins possible sur celles qui sont inutiles et en reportant celles qui demandent plus d'attention aux moments où vous êtes le plus disposé. Avez-vous besoin de réfléchir pendant 10 minutes à ce que vous allez porter aujourd'hui ? N'hésitez pas à déléguer lorsque cela est possible.
5. **Réduire le nombre de choix à faire** : c'est l'un des moyens les plus efficaces pour se prémunir de la fatigue décisionnelle. Nous avons tous des smartphones et, si dans la journée un SMS, un message WhatsApp arrive, nous pourrions nous dire « je ne regarde pas », mais le fait de résister est un effort conscient, aussi fatigant qu'une décision. En revanche, nous pouvons organiser comme n'ouvrir notre téléphone que lors de certaines plages. D'une manière générale, on s'économise en se mettant en pilotage automatique. Ainsi vous pouvez décider de boire qu'un seul type de thé le matin, un autre l'après-midi, et changer toutes les deux semaines.
6. **Lâcher du lest** : quand c'est possible, lâchez du lest, en ne voulant pas tout contrôler.
7. **Se faire confiance** : des études montrent que dans certains cas complexes, nous prenons de meilleures décisions en répondant intuitivement plutôt que lorsqu'on pèse le pour et le contre pendant des jours, voire des semaines.
8. **Se donner un délai** : certaines décisions peuvent prendre des heures, voire des journées de tergiversations épuisantes. Se donner un temps limité pour choisir permet de faciliter le passage à l'action. Par exemple, si vous êtes au restaurant, donnez-vous 30 secondes maximum pour choisir votre commande (y compris, entrée ou non, plat principal, dessert ou non, et boisson). Vous verrez au début c'est un challenge, après c'est un jeu. Peur de prendre le mauvais choix ?
9. **Se tenir à ses choix** : une fois la décision prise, ce n'est plus la

peine de revenir dessus. Le choix a été fait, mais cela nécessite également d'accepter que la plupart du temps, il n'existe pas de solution parfaite et que nous faisons le meilleur choix possible compte tenu du contexte, de nos limites au moment de notre choix.

A vous !

Dans votre vie quotidienne, avez-vous tendance à hésiter lorsque vous devez choisir ? Cela peut être de simples décisions comme choisir votre plat principal, au moment du déjeuner, choisir un nouveau modèle de téléphone portable... Plus vous hésitez, plus vous puisez dans votre stock de volonté, plus le choix va être difficile et plus vous allez repousser.

Exercice de volonté n°11 : réduire le nombre de décisions pour renforcer sa volonté.

Principe : faites comme Barack Obama ! Réduisez au maximum le nombre de décisions, surtout les plus simples.

Quelles sont celles que vous pouvez réduire facilement dans votre quotidien tout en conservant votre qualité de vie ?

Voici quelques suggestions :

- Votre tenue vestimentaire : la veille, préparez par exemple, votre tenue vestimentaire. Ce sera une décision de moins à prendre pour le lendemain matin et vous économisez votre énergie.
- Votre petit déjeuner : le matin, vous prenez un thé au jasmin, un thé noir ou plutôt un thé blanc ? Réduisez drastiquement le nombre de choix de thé qui se posent sur vos yeux. Décidez de n'en boire qu'une seule sorte le matin, quitte à changer l'après-midi ou la semaine suivante. Pour ma part, le matin, j'ai décidé de prendre une tasse d'une certaine couleur, avec un certain thé, et l'après-midi de prendre une tasse d'une autre couleur pour un autre thé. Il peut être de même pour la préparation ou le choix des repas. Vous hésitez à choisir ? Vous puisez un peu plus dans votre stock de volonté...

Exercice de volonté n°12 : choisissez votre repas en 30 secondes chrono !

Principe : comment transformer votre commande au restaurant en un défi ludique.

Vous allez au restaurant (ou à la cantine) et vous devez choisir votre repas en 30 secondes. Pas une de plus ! Pour cela, vous devez répondre rapidement aux questions suivantes :

- Voulez-vous une entrée ? Si oui, laquelle ?
- Quel est votre plat principal ?
- Voulez-vous un dessert ? Si oui, lequel ?

Ne réfléchissez pas trop, faites confiance à votre instinct. Cet exercice va vous apprendre à être plus spontané, à ne pas vous laisser paralyser par le doute, et ... améliorer votre volonté. Vous verrez, c'est amusant et stimulant !

Vous pouvez appliquer cet exercice à d'autres domaines, comme s'habiller, acheter des produits de la vie quotidienne.

POURQUOI NOUS MANQUONS TOUS PARFOIS DE VOLONTÉ : L'ESSENTIEL

Nous avons vu que la volonté n'est pas une force morale ou un trait de caractère, mais une capacité mentale qui dépend de notre état physique et psychologique.

Ces différents chapitres nous ont montré que la volonté est une ressource précieuse, mais limitée. Que ce soit pour résister à une tentation, prendre une décision, accomplir une tâche difficile ou faire quelque chose à contrecœur, nous utilisons tous le même stock de volonté, qui diminue progressivement. Au fil d'une journée typique, nos réserves de volonté s'amenuisent graduellement face aux multiples défis de la vie moderne.

Lorsque notre réserve de volonté baisse, il est souvent délicat de percevoir intuitivement l'impact de nos prises de décision et la fatigue associée à celles-ci. Chaque décision, même les plus anodines en apparence, requiert un effort de volonté. Résister aux tentations et

prendre des décisions difficiles contribuent à affaiblir notre maîtrise de soi.

Il est crucial de se rappeler que c'est l'effort déployé qui compte indépendamment du résultat obtenu. Céder à la tentation après avoir lutté pour y résister affaiblit tout de même notre volonté. Céder ne renforce pas nos réserves, mais évite plutôt qu'elles ne baissent davantage. Même en succombant à une série de tentations, chaque acte de résistance préalable épuise notre volonté. Les décisions qui nous semblent difficiles, même si elles paraissent évidentes aux autres, sont celles qui fatiguent le plus notre volonté.

Ces précieux enseignements seront par la suite les fondations de nos stratégies et nos entraînements pour optimiser et renforcer notre volonté. Nous serons donc amenés à développer trois axes :

- 1) prendre soin de notre volonté et en évitant de la gaspiller,
- 2) rebooster notre volonté, notamment dans les jours « sans »
- 3) renforcer notre détermination en augmentant la « taille de notre réservoir »

Ces trois axes ne sont pas exclusifs et peuvent mutuellement se renforcer. Dans le chapitre suivant, nous allons passer à la vitesse supérieure en démasquant les six mensonges qui gaspillent et sabotent notre volonté.

Chapitre Trois

Les six mensonges qui sapent votre volonté

« Le chemin qui mène au bonheur demande parfois
de renoncer à la facilité, pour suivre les exigences de sa volonté au
plus profond de soi »
Laurent Gounelle

Nous avons vu que la volonté, tout comme un muscle, peut être renforcée par un entraînement approprié. Cependant, il est crucial de suivre un programme d'entraînement adéquat pour éviter de compromettre notre volonté, tout comme un sportif risque de stagner ou de s'auto-saboter en s'entraînant de manière incorrecte.

Nous examinerons également certaines des stratégies les plus couramment utilisées pour « faire preuve de volonté », tout en mettant en lumière leurs pièges potentiels. Bien que cette section soit facile à lire, elle pourrait remettre en question certaines de vos croyances personnelles, ce qui pourrait la rendre un peu difficile à comprendre.

MENSONGE N°1 : FAIRE APPEL À LA RAISON

Nous connaissons tous ce dilemme : choisir entre un plaisir immédiat et facile, ou un bénéfice futur et incertain. Nous le connaissons tous, car ce dilemme est aussi vieux que l'humanité. Il révèle la coexistence de plusieurs cerveaux en nous.

Bien avant de découvrir la neurologie, l'IRM et autres techniques, l'humanité a inventé des astuces pour résoudre ce dilemme humain. La première de ces astuces, qui persiste encore aujourd'hui, est de faire appel à notre raison.

Le piège de la raison : pourquoi il nous fait échouer à changer

Après tout, nous ne sommes plus des hommes des cavernes, mais des êtres civilisés et rationnels. Nous avons des connaissances, des diplômes, des statuts sociaux qui témoignent de notre intelligence. Qui imaginerait un président d'une superpuissance draguant une jeune stagiaire dans son bureau ovale ? Impensable ! Eh bien, détrompez-vous, nous sommes toujours des animaux, avec nos instincts, nos pulsions. Nous avons certes un cortex préfrontal, qui nous permet de planifier, d'imaginer, de décider. Mais il n'est pas infallible.

Nous essayons donc de nous conformer à ce qui nous semble raisonnable, pour nous et pour les autres. "Tu devrais faire plus de sport, tu devrais manger plus léger, plus équilibré". "Je devrais regarder moins souvent Netflix", "Je passe trop de temps sur tik-tok, il faut absolument que j'arrête". Et c'est là que nous tombons dans le piège, sans nous en rendre compte. Car ces affirmations, ces injonctions, supposent que la raison va finir par l'emporter, et qu'elle va nous faire changer, car le bien triomphe toujours du mal (le mal étant ici notre côté "mauvais").

Ce mythe nous fait croire que nous allons nous comporter plus "raisonnablement". Promis, juré, la prochaine fois, ce sera la bonne. Mais c'est faux, cette croyance ne nous fera jamais manger plus sainement, ne nous fera jamais lever du canapé pour aller courir. Jamais, jamais.

Jamais ? Jamais !

Faire appel à la raison, c'est se tromper de destinataire. C'est comme appeler un jardinier pour qu'il vienne réparer votre chaudière...

La raison n'est pas là pour décider

La raison nous sert d'abord à trier des informations, planifier, ordonner. Fondamentalement, elle n'aime pas prendre de décision. En réalité, ce qu'elle fait, c'est de nous fournir des arguments pour justifier nos décisions, nos opinions (même si notre avis est factuellement faux). Pour réparer votre chaudière, vous allez faire

appel à un chauffagiste, et pour vous motiver ? Vous allez faire appel à vos émotions !

Ce qui va faire que nous allons finalement choisir une solution A plutôt que la solution B repose sur notre système limbique, appelé aussi cerveau émotionnel. Il est impliqué dans les émotions, la mémoire et le comportement. Le système limbique comprend l'hypothalamus, le thalamus, l'amygdale, l'hippocampe et d'autres régions corticales. Les amygdales jouent un rôle fondamental dans le décodage des émotions : elles sont des « donneurs d'alerte », en déclenchant la peur face à un danger, réel ou supposé. Elles ont d'étroites connexions avec l'hippocampe, qui joue un rôle dans le stockage de ces émotions. Ainsi, la remémoration d'un souvenir peut provoquer une réponse émotionnelle déclenchée par l'amygdale.

Le mot « émotion » vient d'ailleurs du français « émouvoir », qui est fondé sur le latin *emovere*, signifiant « mettre en mouvement ». L'émotion désigne donc un mouvement. Il existe deux types d'émotions :

- les émotions primaires ou de base. Elles sont innées et universelles, comme la peur, la joie, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût.
- Les émotions secondaires ou dites complexes : elles sont acquises et culturelles. Plus variées, elles dépendent du contexte. Nous retrouvons ainsi la honte, la culpabilité, l'envie ou la fierté.

Pour nous mettre en mouvement, notre système émotionnel, par l'intermédiaire de l'amygdale, repose sur le principe suivant : éviter ou diminuer tout ce qui est douloureux, inconfortable, aller vers ce qui apporte du plaisir, ce qui est agréable. En résumé, ce qui nous fait bouger, nous motive (remarque l'étymologie de ce terme), c'est de rechercher du plaisir, fuir l'inconfort !

Ainsi, pour vous « mettre en mouvement », oubliez la raison, elle ne vous sera d'aucun secours. Au mieux, vous allez perdre de l'énergie, au pis, vous allez, comme nous allons le voir plus loin, s'aborder votre volonté, et par là même vos objectifs.

En lisant ces lignes, peut-être n'êtes-vous pas complètement convaincu(e). Encore une fois, faire appel à la raison fait partie de l'un des plus gros mensonges sur la façon dont nous fonctionnons, et concernant notre sujet sur la volonté, une stratégie des plus contre-

productives. Et, pourtant, malgré les nombreuses études et contre-exemples, nous voulons toujours croire que c'est notre raison qui décide. À vrai dire, appeler la raison à notre secours a un côté bénéfique, car rassurant, mais trompeur. « C'est bon, je sais ce que je dois faire ». Et, est-ce que nous le faisons réellement ? Savoir est une chose, faire est une autre chose. Cependant, cela a un avantage. Lorsque nous savons ce que nous devons faire, cela nous rend plus sereins et diminue notre stress. Rappelez-vous comment l'amygdale aide à éviter les problèmes et à se mettre en mouvement. De ce fait, lorsque nous savons ce que nous avons à faire, nous sommes plus rassurés, et donc l'urgence, la nécessité de se mettre en mouvement est moindre... Ce qui explique que nous ne faisons la plupart du temps, aucune action.

Alors, comment faire ? À ce niveau de notre parcours, il est temps de faire non pas appel encore une fois à la raison, mais à un bien meilleur ami : Oscar, notre chien-cochon !

Appeler votre meilleur ami : Oscar, votre chien-cochon

Mais, qui est donc cet ami, notre chien-cochon ? Notre chien-cochon, appelons-le, Oscar. Oscar vit, en réalité, dans notre tête et veut nous protéger de tout ce qui est désagréable dans le monde. Il est donc très attentionné à ce que nous ayons une vie la plus agréable et heureuse possible, cependant ces conseils ne sont pas toujours les meilleurs. Il a un caractère de cochon quand on lui demande de faire des efforts et préfère plutôt s'amuser, comme un chien avec sa balle.

Lorsque nous voulons essayer quelque chose de nouveau, d'inconfortable, de nouveau, et qui demande des efforts, Oscar va se manifester par une petite voie : « patiente, demain est encore là, on verra donc ça demain » ou encore « holà, tu es sûr d'y arriver ? » « Tu vas te prendre une déconvenue, laisse tomber, ce n'est pas pour toi ». « Pizza ou salade verte ? » Mais, tu veux me punir avec ta salade verte, tu me prends pour un escargot !? « Allez, double portion de pizza, non mais ! ». Encore une fois, Oscar veut vraiment notre bien, en nous protégeant. Simplement, il est rarement de bons conseils : il adore ne rien changer, garder ses habitudes, éviter tout ce qui demande des efforts, préfère aller jouer, s'amuser...

Il peut paradoxalement nous aider, dans notre exercice, notre défi de

volonté. Nous allons voir comment vous pouvez justement l'utiliser par un cas pratique et réel.

Comment Oscar, votre chien-cochon va vous aider

Un défi hivernal

C'était un dimanche matin de décembre, comme les autres. Dehors, le froid mordait l'air, le ciel était gris et bas, le vent soufflait fort. Dedans, j'étais blotti dans mon canapé, à peine réveillé, bien au chaud sous ma couette. Je n'avais qu'une envie : rester là, à regarder la télé, à profiter de mon thé, à oublier le monde.

Mais quelque chose me taraudait. Une petite voix dans ma tête qui me disait : "Tu devrais aller courir. Tu sais que c'est bon pour ta santé, pour ta forme, pour ton moral. Tu as pris du poids, tu as trop mangé de desserts, tu as négligé ton entraînement. Tu as un objectif, tu veux participer à la prochaine compétition fin décembre. Tu dois te bouger, tu dois te dépasser, tu dois te discipliner."

Je détestais cette voix. Elle me culpabilisait, elle me stressait, elle me gâchait le plaisir. Elle me parlait de chiffres, de calories, de minutes, de fréquence cardiaque. Elle me parlait de futur, de performance, de réussite. Elle ne me parlait pas de moi, de ce que je ressentais, de ce que je voulais.

Alors, je l'ai remercié car je savais qu'elle me voulait du bien et j'ai décidé de l'ignorer. J'ai décidé de faire appel à un autre ami, plus fidèle, plus sincère, plus drôle. Mon chien-cochon, Oscar. Je l'imaginais, à mes côtés, ronflant doucement, les pattes en l'air, le ventre rebondi. Il me regardait avec ses yeux pétillants, il me souriait avec sa langue pendante, il me faisait comprendre qu'il était heureux à rester dans le canapé.

Je lui ai parlé. Je lui ai dit : "Oscar, tu sais quoi ? On va aller courir. Mais pas pour les raisons que tu crois. Pas pour perdre du poids, pas pour se préparer à une course, pas pour se conformer à un plan. Non, on va courir pour le plaisir. Pour le plaisir de sentir l'air frais sur notre visage, le soleil sur notre peau, la terre sous nos pieds. Pour le plaisir de se dépenser, de se libérer, de s'amuser. Pour le plaisir de rentrer

chez nous, de prendre une bonne douche chaude, de se détendre, de se féliciter. Imagine comme on va être bien, comme on va être fiers, comme on va se sentir vivants.”

Oscar a sauté du canapé. Il a couru vers la porte. Il m’a attendu, impatient, excité, joyeux. Il m’a donné envie de le suivre, de relever le défi, de partager l’aventure.

Dix minutes plus tard, on était dehors, en train de courir. On a traversé les rues, les parcs, les champs. On a croisé des gens, des animaux, des paysages. On a respiré, on a transpiré, on a rigolé. On a oublié le temps, les contraintes, les problèmes.

Une heure plus tard, on est rentrés chez nous. On a pris une douche chaude, agréable, réconfortante. On a senti notre corps se détendre, notre esprit s’apaiser, notre cœur s’ouvrir. On a ressenti du bien-être, de la fierté, de la gratitude.

Nous avons compris que le plus important, ce **n’était pas la raison, mais l’émotion. Ce n’était pas le résultat, mais le chemin. Ce n’était pas le devoir, mais l’envie.**

Le meilleur moyen d’atteindre nos objectifs, c’était de les rendre émotionnellement sympas, motivants, inspirants.

Et vous, qu’attendez-vous pour faire appel à votre chien-cochon ?

Mise en pratique

Dans votre exercice de volonté, comment votre chien-cochon peut-il vous aider ? Comment à l’inverse pouvez-vous le motiver ? Trouver du plaisir dans vos actions est essentiel pour rester motivé. Si cela n’est pas possible, cherchez à réduire le sentiment de déplaisir. Par exemple, même si faire sa déclaration d’impôts n’est pas agréable, transformez ce déplaisir en satisfaction d’avoir cette tâche derrière soi.

Exercice de volonté n°13 : trouvez une motivation pour votre chien cochon

Principe : trouvez du plaisir à ce que vous faites pour vous motiver ou faites en sorte de diminuer le déplaisir.

Déroulé de l'exercice :

Imaginez votre chien cochon, la partie de vous qui préfère rester dans sa zone de confort, comme animal de compagnie. Il est très intelligent, mais aussi très têtu. Dans le défi de volonté que vous avez choisi, comment pouvez-vous utiliser les principes de la motivation pour renforcer celle de votre chien-cochon ?

- Quel est le plaisir que vous pouvez trouver pour le motiver ? Donnez au moins deux exemples.
- Quels sont les déplaisirs que vous pouvez rencontrer dans cette activité ? Donnez au moins deux exemples.
- Comment pouvez-vous diminuer les déplaisirs ou les transformer en plaisirs ? Donnez au moins deux exemples.

Le plaisir que vous pouvez trouver à votre défi peut être un sentiment de fierté et de satisfaction de vous voir progresser et apprendre de nouvelles choses. Comme indiqué, vous pouvez avoir à faire une activité qui ne vous plaît pas, mais.

Les déplaisirs que vous pouvez rencontrer dans cette activité peuvent être :

- La frustration et l'impatience de ne pas obtenir les résultats escomptés rapidement ou de devoir répéter plusieurs fois les mêmes ordres.
- La fatigue et l'ennui d'effectuer des exercices répétitifs ou monotones.

Vous pouvez diminuer les déplaisirs ou les transformer en plaisirs :

- En variant les exercices et en y introduisant des éléments ludiques.
- En utilisant le renforcement positif, c'est-à-dire en vous récompensant, vous félicitant régulièrement vos progrès.
- En respectant son (votre) rythme et ses (vos) besoins, c'est-à-dire en ne le forçant pas à faire des exercices trop longs ou trop difficiles, et en lui (vous) laissant des moments de repos et de détente.

Derniers conseils

Plutôt que d'utiliser une stratégie qui ne marche pas, l'appel à la raison, accordez-vous plutôt le droit de manger parfois déséquilibré, de rester assis sur le canapé à regarder votre série Netflix préférée. L'important est donc en fait de rendre vos objectifs émotionnels, nous aborderons plus en détails d'autres techniques dans le chapitre sur la volonté et les objectifs. Mais pour cela il faut se débarrasser d'un autre puissant traquenard : la culpabilité.... Ça tombe bien, c'est justement l'objet du chapitre suivant.

Pour conclure, un extrait de presse, pour illustrer une fois de plus l'importance de rendre nos objectifs émotionnellement forts pour garder sa motivation.

Ce mardi 26 décembre 2023, Laurent Ruquier, fraîchement arrivé il y a quelques mois sur BFMTV, annonce quitter la chaîne d'information.

Le patron de la chaîne de BFMTV a lui aussi apporté des explications quant au départ. "L'audience (au-dessus de ce qu'on faisait précédemment) n'est pas le sujet, ce qui le conduit à arrêter est le **décalage entre l'investissement nécessaire et le plaisir qu'il retire** de ce qu'il peut proposer aux téléspectateurs", rapporte le Parisien.

Cependant, c'est le cœur léger que Laurent Ruquier part de la chaîne d'information. *"Je ne regrette pas d'avoir quitté France Télévision en juin dernier pour BFMTV, parce que j'ai vécu ces trois mois comme une expérience passionnante et incroyable, comme je n'imaginai pas la vivre mais il faut savoir accepter ses échecs. J'ai tant de satisfaction avec la radio et "Les Grosses têtes" sur RTL, l'écriture pour le théâtre ou la production d'artistes, que je ne souhaite continuer à faire de la télévision qu'à condition que le plaisir soit partagé avec les téléspectateurs",* explique-t-il.

MENSONGE N°2 : FAIRE APPEL À LA MORALE

« Un jour de sabbat, le fils d'un rabbin alla prier dans une autre synagogue que celle de son père. A son retour, le rabbin lui demande : « Eh bien, as-tu appris quelque chose de nouveau ? ». Et le fils de répondre : « Oui, bien sûr ! ». Le père, un peu vexé dans sa fierté de rabbin, reprit : « alors, qu'est-ce donc qu'ils enseignent là-bas ? « Aime ton ennemi ! » dit le fils. Le père s'empessa de répliquer : « ils prêchent la même chose que moi. Comment peux-tu prétendre avoir appris quelque chose de nouveau ? ». Le fils répondit : « ils m'ont appris à aimer l'ennemi qui habite en moi, alors que je m'acharne à le combattre ».

Citation extraite du livre de Jean Monbourquette « Apprivoiser son ombre »

La morale, un piège qui affaiblit votre volonté

Pensez-vous que faire du sport, c'est bien ? Si vous voulez vous mettre à (re)-pratiquer du sport, et que vous procrastinez encore, voici pourquoi cette question vous empêche d'avancer.

Penser en termes de bien, de pas bien, de mal est l'un des pièges les plus courants que nous commettons lorsque nous voulons solliciter notre volonté. Piège qui une fois de plus ne fait qu'en réalité l'affaiblir. !

Comment est-ce donc possible ?

L'histoire de Paul et de sa volonté

Paul est un homme qui a toujours eu du mal à se motiver. Il a des rêves, des projets, des envies, mais il n'arrive pas à les concrétiser. Il se sent souvent coupable, honteux, ou frustré de ne pas faire ce qu'il devrait faire. Il se dit qu'il n'a pas assez de volonté, qu'il est faible, qu'il est mauvais.

Un jour, il rencontre un coach qui lui propose de l'aider à renforcer sa volonté. Le coach lui explique que la volonté est une force neutre, qui ne dépend pas du bien ou du mal. Il lui dit que penser en termes de bien ou de mal est une erreur, qui affaiblit la volonté. Comment est-ce possible ? Le coach lui donne un exemple : "Imagine que tu veuilles faire du sport. Si tu penses que c'est bien de faire du

sport, parce qu'on te l'a dit, tu vas te sentir obligé de le faire, tu vas te mettre la pression, tu vas te juger si tu n'y arrives pas. Tu vas te raisonner, utiliser des expressions comme « il faut que, je me dois » ... Tu vas alors associer le sport à quelque chose à devoir faire, quelque chose de pénible, de contraignant, de moralisateur. Tu vas perdre le plaisir de faire du sport, et tu vas perdre ta motivation. Si tu penses que c'est mal de ne pas faire du sport, tu vas te sentir coupable, honteux, ou frustré de ne pas en faire. Tu vas associer le fait de ne pas faire de sport à quelque chose de négatif, d'anormal, de culpabilisant. Tu vas craindre de ne pas faire du sport, et tu vas perdre ta confiance et ton plaisir. Dans les deux cas, tu vas affaiblir ta volonté, car tu vas la soumettre à un système de valeurs, de croyances, qui n'est pas vraiment le tien.

Le coach lui propose alors de changer de perspective, et de se concentrer sur ses propres envies, ses propres besoins, ses propres objectifs. Il lui dit que la volonté est une force qui lui permet de faire ce qu'il veut, quand il veut, comment il veut. Il lui dit que la volonté est une force qui lui permet de se faire plaisir, de se faire du bien, de se faire grandir. Paul est intrigué par cette approche. Il décide de la tester, et de voir si elle fonctionne. Il se rend compte qu'en effet, en se libérant du bien et du mal, il se libère aussi de la pression, de la culpabilité, et de la peur. Il se rend compte qu'en se reconnectant à ses envies, ses besoins, et ses objectifs, il se reconnecte aussi à son plaisir, à son bien-être, et à sa croissance.

Docteur Jekyll et Monsieur Hyde

Bien souvent, nous associons la partie qui cède à la tentation à une mauvaise partie en nous, et la partie volontaire qui fait des efforts à la meilleure partie de nous-mêmes.

Ainsi, si je pratique du sport, surveille mon alimentation, mange très équilibré, alors c'est bien, car je fais preuve de volonté, je suis discipliné, je prends ma vie en main. Ça vous parle ? Je fais quelque chose de bien, je suis donc une bonne personne, en tout cas, c'est ce que je tends à afficher aux autres. Si au contraire, je mange un peu trop salé, trop sucré, pas assez de légumes, alors c'est que je manque de volonté, de force de caractère. Bref, je suis un paresseux.

Il y aurait donc dans chaque dilemme de la volonté, dans ce fameux « maintenant ou plus tard », une lutte entre le vice et la vertu, mon meilleur côté et mon ombre... Il y aurait donc des bons comportements et des mauvais, des comportements à encourager,

d'autres à réprimer. Et, c'est là que le piège se referme. C'est comme si, finalement, nous faisons de chaque épreuve de volonté une occasion de nous défaire du côté que nous n'aimons pas chez nous. Ainsi, c'est comme si vous vouliez pourchasser Oscar et le chasser à jamais de chez vous ! Vous vous souvenez Oscar, votre chien-cochon, votre ami ? C'est comme si chaque défi de volonté, était un jeu gagnant-perdant, ou une partie en nous, Oscar, doit systématiquement perdre, s'effacer, s'excuser d'exister, d'avoir des besoins... En voulant chasser, supprimer, réprimer un comportement que nous n'acceptons pas, que nous jugeons indigne de nous, c'est comme si nous voulions faire taire une partie de nous-mêmes. Pour que nous réussissions, il faudrait qu'une partie de nous se sacrifie... Notre volonté est limitée. Pensez-vous gagner à terme un tel combat ? Pensez-vous pouvoir, par votre volonté, faire taire votre cerveau reptilien ? D'où vient l'erreur ? Elle vient d'une croyance. La croyance que nous avons une bonne partie et une mauvaise partie en nous, une partie à développer, une partie à réfréner. Or, chaque partie a sa place et construit non seulement notre personnalité, mais nous aide à notre développement, à notre évolution.

Rappelez-vous l'exercice des chaises : chaque partie de nous a une intention positive pour nous, elle veut notre bien, à sa façon, à sa manière. Elles sont les côtés pile et face d'une même pièce.

L'une des principales causes d'échecs dans notre volonté de changer une habitude non satisfaisante par une habitude plus saine est le sentiment qu'une de nos parties doit se sacrifier pour notre Bien.

Est-ce à dire que nous devons abandonner, renoncer à tout effort pour mon bien-être ? Nenni, que non ! Il s'agit juste de lâcher le mode « bien/mal » pour le remplacer par le mode « pertinent/non pertinent ». Au lieu de se dire, « ah zut, j'ai encore mal agi », mieux vaut se poser la question suivante : « est-ce que ce que je suis en train de faire me rapproche de mon objectif ou non ? » Et d'oublier les « bons » et les « mauvais » comportements. Chaque fois que vous raisonnez en « bien/mal », je vous invite à refaire le tour de vos parties, à travers l'exercice des chaises. Plus vous aurez un conflit interne, plus cela va vous demander de l'énergie, et plus vous allez échouer dans votre défi de volonté, sans parler des sentiments de culpabilité, qui vont baisser votre estime de soi. Prenez grand soin

d'Oscar, votre chien-cochon. Certes, ce n'est pas toujours de tout repos. Cependant, il vous rendra de magnifiques services pour votre volonté et pour votre développement personnel et spirituel. L'exercice suivant va nous aider à encore mieux accepter les parties que nous n'aimons pas en nous.

A vous : se réconcilier avec la partie que nous n'aimons pas de nous

S'aimer lorsque nous nous trouvons beaux, intelligents (et modestes), c'est facile. En revanche, lorsque nous nous sentons paresseux, sans volonté, nuls, insignifiants, maladroits, incapables, c'est beaucoup plus difficile. Or, c'est justement dans ces moments-là que nous devons encore faire plus de compassion envers nous-mêmes.

L'exercice suivant est inspiré de la pratique de l'intention paradoxale de Viktor Frankl (psychologue autrichien qui a survécu aux camps de concentration) et du livre de Jean Monbourquette « Apprivoiser son ombre ».

Exercice de volonté n°14 : se réapproprier les parties de nous que nous n'aimons pas et préserver notre volonté.

Principe : nos défauts peuvent être perçus comme des qualités dans un contexte différent. En reconnaissant le côté positif de nos imperfections, nous pouvons mieux les accepter, et ainsi réduire les conflits internes qui épuisent notre volonté.

Les 5 étapes à suivre :

- 1) Identifiez une personne dont le comportement vous dérange et détaillez ce qui vous agace.
- 2) Cherchez le côté positif de ce comportement dans d'autres contextes.
- 3) Équilibrez en considérant si vous pourriez avoir besoin de cette qualité pour contrebalancer un trait excessif chez vous.
- 4) Identifiez vos propres qualités et celles que vous avez besoin de développer.
- 5) Réalisez un rituel en associant ces deux qualités à vos mains pour les harmoniser.
 - Séparez les deux mains d'environ trente centimètres.
 - Associez à votre main dominante la qualité que votre ego apprécie, et à l'autre main, la qualité que vous avez besoin de développer.
 - Dialoguez respectivement avec chacune de vos mains. Reconnaitre à chacune le droit d'exister. Sentez comment elles veulent vous aider.
 - Respirez plusieurs fois, jusqu'à ressentir une détente en vous. Fermez les yeux. Demandez à votre for intérieur d'harmoniser ces deux mains, ces deux qualités, et regardez comment elles sont complémentaires.
 - Laissez vos deux mains se rapprocher, sans forcer le rapprochement et joignez-les. Ressentez ce qui se passe en vous.
 - Projetez-vous dans les jours, semaines à venir, avec ces deux qualités. Remerciez vos deux mains, qualités, pour ce qu'elles vous apportent. Ouvrez doucement les yeux, et laissez vos mains se séparer, quand elles le décideront.

MENSONGE N°3 : LES BONNES INTENTIONS

Nous avons réalisé que nous avons un grand intérêt à développer le côté que nous n'apprécions pas. Car, malgré nos réticences, ce côté portait en lui aussi des qualités. Il était comme un diamant brut, qui, une fois poli, pourrait briller de mille feux.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Un autre piège se cache dans l'ombre : la tentation de ne suivre que la partie dite vertueuse. Nous allons découvrir que c'est le meilleur raccourci pour tomber dans le « vice », sabotant encore une fois nos progrès et notre volonté. Comment ? Quand je fais une bonne action, alors je risque de mal me comporter ? Oui, c'est exactement ça, vous avez bien compris, **vous avez tout intérêt à vous méfier de vos bonnes actions !**

Méfiez-vous de vos bonnes actions

Imaginez-vous entrer dans une salle de classe à l'Université de Stanford. Deux professeurs de psychologie sociale, Benoit Monin et Dale Miller, vous accueillent avec un sondage. Sur une échelle de 1 à 10, vous devez évaluer des affirmations concernant les femmes. Certaines de ces affirmations semblent dépassées, provocatrices, voire sexistes. Comment noteriez-vous ces questions :

- La plupart des femmes ne sont pas vraiment intelligentes
- La plupart des femmes devraient rester à la maison, s'occuper des enfants et du foyer

Ensuite, le sondage se poursuit par

- Certaines femmes ne sont pas intelligentes
- Certaines femmes devraient plutôt rester à la maison, et s'occuper des enfants et du foyer.

Horreur, malheur ! Vous avez certainement rejeté en bloc les premières affirmations sexistes, comme les étudiants qui avaient passé ce test. Ces mêmes étudiants se montrèrent plus réservés pour les autres, certainement comme vous. Une fois le sondage terminé, un nouveau défi se présente : choisir entre un homme et une femme pour un poste à haute responsabilité dans des secteurs traditionnellement masculins, comme la finance ou le bâtiment. Les deux candidats sont

également qualifiés. D'après vous, quel est le candidat que ces étudiants vont choisir ?

À la grande surprise des chercheurs, malgré le rejet des propos sexistes du questionnaire, la majorité a choisi l'homme. L'expérience est répétée avec un candidat blanc et un autre de couleur noire. Le résultat est le même : le candidat blanc est choisi.

Comment expliquer ce comportement ? Est-ce de l'hypocrisie ? Non, c'est le piège de la compensation morale : lorsque nous avons le sentiment d'avoir bien agi, nous nous rendons plus vulnérables à la tentation de mal agir.

D'autres chercheurs ont démontré l'existence de ce biais. Par exemple, Sachdeva, Iliev et Medin ont montré que ceux qui avaient une bonne image d'eux-mêmes étaient moins généreux. De même, ceux qui avaient acheté des produits bio étaient plus susceptibles de commettre des actes immoraux par la suite. Khan et Dhar ont étudié la consommation de produits de luxe. Ils ont découvert que ceux qui avaient fait une bonne action étaient plus attirés par ces produits ultérieurement. Pour mieux comprendre cet effet, imaginez un compte en banque où chaque bonne action est un dépôt et chaque mauvaise action est un retrait. Si votre compte est bien alimenté, les retraits sont possibles.

Enfin, il n'est même pas nécessaire de faire une bonne action pour tomber dans ce piège. Penser seulement que nous allons faire quelque chose de bien nous autorise à agir négativement.

La compensation morale : une logique réconfortante et déconcertante !

Retenons de ces expériences **trois conclusions importantes** :

- 1) Le biais de compensation morale est une réalité, car observable et mesurable, et s'applique à divers domaines
- 2) L'effet de compensation morale peut intervenir dans n'importe quel ordre : une action positive suivie d'une action négative, ou l'inverse. De plus, il n'est pas besoin d'avoir fait concrètement une action, le simple fait de penser à la faire, suffit à justifier une action négative
- 3) Lorsqu'un certain niveau de bonnes actions est atteint, il peut aller jusqu'à désinhiber des comportements malhonnêtes.

Enfin rappelons-nous ce point important : aligner nos actes avec nos valeurs, ne sont pas des permis, pour se comporter de manière qui va *in fine* à l'encontre de notre morale, mais des obligations envers nous-même, et la société.

La compensation morale au quotidien : comment l'éviter

Bien que nous ayons rarement l'occasion de servir de cobayes à d'illustres professeurs universitaires, nous pouvons dans notre quotidien expérimenter ce biais. Vous arrive-t-il de vous faire ces remarques :

- Cette semaine, je me suis levé tôt, donc la semaine prochaine, je m'autorise à dormir plus longtemps.
- Je me suis bien entraîné, cette semaine, j'ai couru trois fois, et j'ai mangé léger. Ce week-end, je m'octroie un petit-écart par un gros gâteau au chocolat.
- J'ai bien travaillé cette journée, j'ai bien le droit de prendre une glace.

Tous ces exemples sont le reflet de la compensation morale. J'ai fait quelque chose de bien, alors je peux me « relâcher ». Vous avez bien travaillé, aujourd'hui ? Alors, vous aviez bien le droit de prendre une pâtisserie, même si votre objectif est de vous en passer en semaine... Pour respecter le budget que vous vous êtes fixé, vous avez bien respecté votre liste de courses, évité d'acheter des choses qui vous tentent ? Alors, vous avez plus de risques d'acheter une superbe chemise à la mode sur Internet, parce que vous le valez bien... Vous avez bien suivi votre entraînement, couru trois fois par semaine, mangé équilibré ? Bravo, alors vous avez bien le droit ce week-end de faire relâche en vous offrant un bon gâteau au chocolat ! Ce qui est important ici, c'est de comprendre qu'il ne s'agit pas uniquement de perte de volonté, de manque de glucoses, mais le fait que nous décidons de déroger à notre défi. Nous en oublions ainsi nos objectifs, et cédon à la tentation.

Ce qui est important de comprendre, c'est que le problème n'est pas parfois de faire relâche, une pause. Après tout, nous savons que notre volonté est tout humaine, et donc limitée. Ce qui se joue ici, c'est

que lorsque nous mettons des enjeux de moral dans nos défis de volonté, alors nous courons tout droit à la catastrophe. Si nous sommes dans une logique, où un défi de volonté va nous permettre de « faire quelque chose de bien » et ainsi « être quelque de bien », alors c'est le meilleur moyen de céder et de ne pas arriver à votre but !

Si vous avez un objectif, un défi de volonté, faites-le pour vous, pour que cela vous apporte, en confort, en qualité de vie, et non pour être, paraître, une « bonne personne » en répondant à un critère moral.

Comment éviter le piège de l'autorisation morale

Vous l'aurez compris, détecter le biais de l'autorisation morale, n'est pas une simple affaire. Pourtant, il est possible de l'éviter en commençant déjà par en prendre conscience.

La première chose à faire est d'utiliser la bonne vieille technique de la « paille et la poutre ». Elle fait référence à l'expression « voir la paille dans l'œil du prochain et ne pas voir la poutre dans le sien ». Il s'agit donc d'observer ce comportement chez les autres, oui, chez les autres. Nous voyons plus facilement chez l'autre ce que nous ne voulons pas voir chez nous. Attention, faites-le avec respect de l'autre, à savoir, n'allez pas lui expliquer, brute de fonderie, qu'il est tombé dans le biais de la compensation morale. Observer simplement. Si la personne vous demande un feed-back, alors éventuellement vous pourrez lui expliquer.

La deuxième chose est de s'observer. Dès que vous progressez, faites un pas vers vos objectifs, est-ce que vous vous dites que vous avez fait quelque-chose de bien ? Est-ce qu'avoir renoncé à une cigarette, ne pas avoir regardé le dernier épisode de votre série préférée, c'est bien ? Alors, vous serez dans le piège de l'autorisation morale.

La clé est donc de regarder, d'observer vos objectifs, et de voir si vous vous y approchez ou non, et encore une fois, en mettant de côté tout jugement moral.

Vous voulez être *un bon parent* ou vous voulez être à l'écoute de vos enfants, les aider à grandir, à être autonome ? La frontière est subtile, mais les conséquences immenses.

Lorsque vous progressez, par exemple s'il s'agit de perdre du poids, restez très vigilant : les premiers succès peuvent être l'occasion de se relâcher. C'est souvent ce qui se passe avec les fêtes de fin d'année. Les personnes se mettent dans la tête de perdre des kilos, afin « d'être présentable », comprennent faire une bonne impression aux autres. Ils y arriveront peut-être, mais qu'est-ce qui se passera après les fêtes ? Un relâchement total dans cet objectif avec la balance qui repart à la hausse. Lorsque vous progressez, encouragez-vous à persévérer : « super, je suis sur la bonne voie, alors, je continue d'appuyer sur la pédale ! »

Il existe une question simple pour savoir si vous êtes dans le biais de la compensation morale. Si vous n'aviez pas fait telle action, vous seriez-vous autorisé à telle autre action ? Si vous n'aviez pas fait du sport, vous seriez-vous autorisé à prendre un dessert ? Si la réponse est non, c'est que vous êtes dans la compensation morale...

Enfin, dans ces situations, il est essentiel de se rappeler du pourquoi, de s'interroger sur notre objectif de volonté. Pourquoi est-ce que je veux atteindre cet objectif ? Qu'est-ce que cet objectif va me permettre d'atteindre, d'avoir, de faire ? Si vous vous surprenez à vous dire « il faut que, par ce que je me dois d'être. » Alors, vous partez sur de très mauvaises bases.

Exercice de volonté n°15 : repérer et éviter les pièges de la compensation morale

Principe : la compensation morale peut nous détourner de nos objectifs en nous permettant des écarts après avoir fait un pas vers notre but. En restant concentrés sur nos objectifs et en nous rappelant pourquoi nous voulons les atteindre, nous pouvons éviter ce piège.

Déroulement :

- 1) Cette semaine, soyez attentif aux moments où une petite voix intérieure vous dit : “Tu as bien travaillé, tu peux te permettre quelques écarts”.
- 2) À chaque fois que cela se produit, posez-vous la question : “Si je n’avais pas accompli cette action, est-ce que je me permettrais cet écart ?”
- 3) Chaque fois que vous repérez ce biais, rappelez-vous pourquoi vous voulez atteindre vos objectifs. Cela vous aidera à rester sur la bonne voie.

Rappel : L’objectif de cet exercice est de vous aider à prendre conscience de la compensation morale et de la manière dont elle peut affecter votre volonté. En étant conscient de ce biais, vous pouvez prendre des mesures pour l’éviter et rester concentré sur vos objectifs.

MENSONGE N°4 : ÊTRE DUR AVEC SOI-MÊME

« Si je ne suis pas impitoyable envers moi-même, comment pourrais-je progresser ? ». « Il est hors de question de s’écouter, sinon on se laisse aller ! ». Combien de fois, avez-vous attendu ce genre d’affirmations ? Peut-être même, ce sont vos propres injonctions envers vous-même. Être dur envers soi-même serait la clé ultime de la volonté !

Ce mythe s’accompagne souvent de culpabilité lors des échecs. Et, des échecs, il y en aura inévitablement avec cette fausse promesse !

Car, bien qu'il semble y avoir une certaine logique dans cette attitude, elle est toutefois en désaccord profond avec notre nature humaine. Pire encore, cette dureté envers soi-même risque d'anéantir notre volonté et de nous pousser vers des situations qui vont à l'encontre de nos intérêts à long terme ! Alors, prêt à changer de perspective ?

Quand les reproches nous amènent à trouver une compensation

Pour résister à nos tentations et accomplir nos tâches, nous croyons souvent qu'il faut être dur envers nous-même. Aussi dès que nous cédon à nos envies, nous nous montrons « faibles », une voix intérieure surgit pour nous culpabiliser ! Elle nous traite de paresseux, nous accuse de manquer de caractère et bien plus encore... Imaginez tous les qualificatifs négatifs possibles et notez-les sur une feuille de papier. Lisez-les maintenant à voix haute, comment vous sentez-vous ? Pas vraiment au top, n'est-ce pas ?

Imaginez un être cher, votre conjoint, un parent, qui vous critique quotidiennement, à chaque action que vous entreprenez. Cela deviendrait rapidement insupportable ! Et pourtant, c'est exactement ce que vous faites lorsque vous laissez cette petite voix intérieure vous dire : « tu aurais dû faire ceci, tu n'as pas été assez bon pour cela, tu devrais être capable de... ». Sommes-nous vraiment au sommet de nos capacités dans ces moments-là ? La culpabilité que nous ressentons génère un stress constant, alimenté par ce dialogue interne incessant, froid, critique et dur ! Et que se passe-t-il alors ? Ce stress active notre système de survie primitif : notre vieil ami, le cerveau limbique. Il déclenche alors des comportements d'évitement pour soulager la souffrance.

Les plus courants sont : manger davantage, surtout des aliments sucrés et gras (rarement des brocolis), développer des comportements addictifs de toutes sortes : tabac, alcool, drogues, sexe. À cette liste de dépendances affectives s'ajoutent bien sûr : faire des achats compulsifs, regarder TikTok sans pouvoir s'arrêter, rester avachi dans son canapé à regarder une vidéo avec des chips... Ce qui ne devait être que quelques cacahuètes pour goûter se transforme en un raid sur le frigo et le placard pour trouver d'autres aliments tout aussi gras. Ce

qui ne devait être qu'un morceau de chocolat se termine par : « mince, toute la tablette de chocolat y est passée ! »

Ce qu'il faut retenir, ce n'est pas le fait d'avoir cédé la première fois qui nous fait chuter. C'est bien le sentiment de culpabilité qui nous fait tomber ! Chaque fois que nous sommes durs avec nous-même, nous créons par effet de balancier un besoin de compensation tout aussi fort. Cette attitude se reflète physiquement dans le corps. Plus une personne a un comportement dit psychorigide, plus son corps est raide, manque de souplesse dans ses mouvements, dans ses attitudes. L'extérieur (nos comportements) est le reflet de notre intérieur (notre état d'esprit).

Comment sortir de ce cercle vicieux ?

C'est précisément ce que deux psychologues, Claire Adams et Mark Leary de l'université Duke, ont voulu découvrir. Et ce qu'ils ont trouvé, grâce à quelques doughnuts, est tout simplement extraordinaire et bouleversant !

Quelques doughnuts et beaucoup de compassion

Claire Adams et Mark Leary ont décidé de déchiffrer ce mystère : la culpabilité est-elle un frein à notre volonté ? Pour cela, ils ont organisé une dégustation express de doughnuts au chocolat avec deux groupes de femmes. Leur but ? Leur donner l'impression de se « goinfrer ». Le premier groupe a été accueilli avec des messages bienveillants pour atténuer toute culpabilité : « Il n'y a rien de mal à se faire plaisir de temps en temps, ne soyez pas trop dures avec vous-mêmes, c'est pour la science » ... Le second groupe, lui, n'a reçu aucun message de ce genre ! Ensuite, place au deuxième test : des bols de bonbons dont le poids avait été préalablement pesé. L'exercice ? Simplement « goûter » ces bonbons... Le verdict a été sans appel : le second groupe, laissé seul avec sa culpabilité, a mangé deux fois plus de bonbons que le premier !

Nous avons tendance à croire que la culpabilité et l'autocritique nous poussent à nous améliorer, à devenir meilleurs. Nous pensons que se sentir coupable est la preuve que nous sommes, au fond, des personnes de valeur : ouf, j'avais un doute sur moi, merci ma culpabilité ! Nous pensons que de cette façon, nous ne recommencerons pas. En réalité, c'est tout le contraire !

Ce système de croyance provient de notre enfance, à travers les récompenses ou les punitions parentales. L'enfant, dont le néocortex n'est pas complètement développé, a besoin d'un cadre, d'un guide pour réguler ses comportements, tel une jeune plante qui a besoin d'un tuteur. Malheureusement, une fois adultes, nous continuons à nous parler comme un enfant via notre dialogue intérieur. Chaque échec, erreurs, à l'âge adulte, devient une nouvelle preuve de faiblesse de caractère.

La culpabilité est une grande source de souffrance.

Elle nous empêche de voir notre côté humain, nos limites, et surtout de les accepter, et donc de nous accepter tels que nous sommes. Plus nous rejetons ce que nous ne voulons pas être, plus nous nous rapprochons de ce que nous ne voulons pas être ! La culpabilité n'apporte jamais le résultat escompté. Elle nous empêche de nous connecter à nous-mêmes, d'écouter la partie de nous qui souffre. Elle nous empêche de voir ce qui a motivé ce comportement, elle nous rend sourds à nous-mêmes. Résultat, la partie qui se sent lésée va frapper à la porte, de plus en plus fort, jusqu'à ce que nous décidions enfin de l'écouter.

Lorsque nous nous sentons coupables de quelque chose, nous ressentons une douleur. C'est cette douleur qui va nous empêcher d'aller voir ce qui s'est passé en nous, comme un effet repoussoir. L'autocritique, la culpabilité va donc nous pousser à chercher du réconfort, coûte que coûte, et va ainsi augmenter nos dépendances. Pour certains, ce seront des sucreries, pour d'autres des achats compulsifs...

Si la culpabilité ne fonctionne pas, alors pourquoi ne pas aller de l'autre côté du miroir, celui du pardon ? Car, en réalité, c'est bien le pardon qui va nous aider. Se pardonner va diminuer, atténuer la souffrance. Moins de douleur, moins d'effet repoussoir !

Nous reprenons alors la responsabilité de nos comportements, de nos échecs, et de nos peurs. **Cette approche va à l'encontre de ce que nous croyons, de ce que nous avons appris.**

Se pardonner et non se culpabiliser

Il y a plusieurs façons de cultiver la compassion et le pardon envers soi-même :

- 1) Faites preuve de douceur et de compréhension envers vous-même : Traitez-vous avec la même gentillesse que vous offririez à un ami cher, sans jugement ni critique sévère.
- 2) Reconnaissez votre souffrance avec empathie : accueillez votre douleur sans la nier ni la dramatiser. Acceptez qu'elle soit présente et fasse partie de votre expérience.
- 3) Rappelez-vous de votre humanité commune : souvenez-vous que vous partagez les mêmes défis et les mêmes émotions que tous les autres êtres humains. Vous n'êtes ni isolé ni différent.
- 4) Pratiquez la pleine conscience : soyez attentif à vos sensations, vos pensées et vos émotions, sans chercher à les éviter ni à vous y identifier de manière excessive.
- 5) Agissez en accord avec vos valeurs et vos besoins : ne vous laissez pas influencer par la pression sociale ou les attentes extérieures. Restez fidèle à vous-même.
- 6) Communiquez de manière authentique, respectueuse et bienveillante avec les autres : cherchez à comprendre leur point de vue et exprimez-vous avec sincérité et respect.
- 7) En cultivant ces pratiques, vous pouvez développer une plus grande compassion et pardon envers vous-même.

Votre objectif de volonté est-il en lien avec une dépendance affective ?

Votre objectif de volonté est-il lié à une dépendance (exemple : arrêter de fumer, arrêter le sucre) ? En prendre conscience va ainsi mettre de la lumière sur un lien avec un besoin affectif. Pour identifier nos mécanismes de consolation, il existe un moyen simple : regarder ce dont nous ne pouvons pas nous passer pendant une semaine.

Exercice de volonté n°16 : la volonté et la dépendance affective

Objectif : prendre conscience de nos dépendances affectives, dans nos pannes de volonté.

Étape 1 : identifier les dépendances. Listez les choses dont vous ne pouvez pas vous passer pendant une semaine. Cela peut inclure le tabac, l'alcool, le sucre (dessert, biscuit, pain, pâtisserie, viennoiseries), les réseaux sociaux, Internet, les jeux vidéo, le sport, la lecture, etc.

Étape 2 : distinguer préférence et dépendance. Faites la distinction entre aimer faire quelque chose et en dépendre. Par exemple, vous pouvez aimer lire ou faire du sport, mais si vous trouvez impossible de vous en priver pendant quelques jours, alors vous êtes en situation de dépendance (sauf bien évidemment si cette activité est en lien avec votre profession).

Étape 3 : comprendre les mécanismes de consolation. Une fois que vous avez pris conscience de ces dépendances, demandez-vous ce qu'elles vous apportent au moment où vous les pratiquez. Avez-vous besoin de réconfort ? De reconnaissance ? De soutien ? Que disent-elles de vous ?

Aller voir du côté obscur de la peur

« La blessure est l'endroit où la Lumière entre en vous »

Rumi ³

En tant qu'être humain, nous sommes tous imparfaits, limités et faillibles. Lorsque nous commettons des erreurs, ou traversons des revers et des pannes de volonté, le plus important est la façon dont nous réagissons. Entre ce qui s'est passé et notre réaction se trouve un espace : celui de notre liberté, de notre choix, de nos responsabilités. Ce qui est fait est fait, notre responsabilité va être dans notre façon de

3. Rumi, également connu sous le nom de Jalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī, était un poète mystique persan du 13ème siècle. Il est considéré comme l'un des plus grands poètes mystiques de l'histoire et son œuvre continue d'inspirer de nombreuses personnes à travers le temps.

se comporter, de penser.

Exercice de volonté n°17 : décrypter la culpabilité et comprendre nos réactions

Remarque : cet exercice peut également être utilisé en dehors de tout objectif de volonté. Il vous aidera à mieux comprendre vos réactions face à vos erreurs et à gérer la culpabilité, au global.

Objectif : comprendre comment nous réagissons face à nos erreurs, nos pannes de volonté et comment gérer la culpabilité.

Étape 1 : reconnaissance de la culpabilité. Lorsque vous êtes confrontés à une situation où vous vous sentez coupable, notez autant que possible les sentiments et les émotions qui remontent en vous. Que ressentez-vous lorsque vous pensez à votre échec ? Qu'est-ce qui se passe physiquement dans votre corps ? Quelles images avez-vous en tête ? Qu'est-ce que vous vous dites ?

Étape 2 : identification des peurs. Prenez conscience des peurs qui se cachent derrière la culpabilité. De quoi avez-vous peur ? Quel est le besoin de la partie de vous qui souffre ? Comment pouvez-vous la rassurer ?

Étape 3 : acceptation de l'imperfection. Rappelez-vous que vos revers font partie de la condition humaine et que chacun de nous a ses propres limites. Personne n'a une volonté infinie. Consolez l'enfant en vous qui souffre. Cela n'enlève rien à votre valeur.

Étape 4 : empathie envers soi-même. Imaginez ce que vous diriez à un ami qui vivrait cette situation. Quels sont les mots de réconfort que vous pourriez lui adresser ? Essayez de vous adresser ces mots à vous-même.

Résumons

Penser pouvoir se contrôler tout le temps, partout, en n'importe quelles circonstances, est non seulement irréaliste, mais nocif pour notre santé.

Cela fait partir de notre nature humaine, de ne pas pouvoir faire à chaque fois ce qui va dans l'intérêt à long-terme. Nous avons en nous une partie qui privilégie l'immédiat, l'autre le futur. Ces deux parties ont besoin d'exister, de s'exprimer, si l'une prend le dessus sur l'autre, il y aura tout au tard un retour de balancier violent !

Faites attention à la culpabilité, elle est source de grande souffrance. Et notre mécanisme inconscient de survie va nous pousser à fuir cette souffrance, par des mécanismes de compensation. A la place, faites preuve de compassion de compréhension

Un dernier mot : si cette approche est toujours difficile pour vous, faites comme si vous parliez à bon ami : qu'est-ce que vous lui diriez pour l'aider, le consoler ?

MENSONGE N°5 : APPELER LE FUTUR À SON SECOURS

Comment résister à la tentation d'un chamallow quand on sait qu'on peut en avoir deux un peu plus tard ?

Combien parmi nous sont convaincus que, malgré nos échecs d'aujourd'hui, nous serons meilleurs demain ? Nous nous disons souvent que nous ferons mieux demain, que nous adopterons un mode de vie plus sain, plus productif, plus épanouissant... Mais la réalité est tout autre. Nous reportons sans cesse nos bonnes résolutions au lendemain. Pourquoi ? Parce que nous commettons ces deux erreurs fatales :

- 1) **Nous confondons la promesse du changement avec le changement lui-même.** Nous nous contentons de la simple intention de changer, sans passer à l'action. Nous nous donnons bonne conscience en nous fixant des objectifs ambitieux, mais nous ne mettons pas en place les moyens nécessaires pour les atteindre. Nous nous illusionnons en pensant que le fait de vouloir changer suffit à changer, et nous nous consolons de nos échecs avec des excuses faciles.
- 2) **Nous nous projetons dans un futur idéal, sans tenir compte de la réalité présente.** Nous nous imaginons être une meilleure version de nous-mêmes, sans reconnaître nos

faiblesses actuelles. C'est comme si nous avions deux moi, un moi présent et un moi futur idéalisé.

Ces deux confusions nous empêchent de développer notre volonté, qui est la clé du changement durable. Comment y échapper ? C'est ce que nous allons détailler dans les chapitres suivants.

Quand notre moi-présent et futur s'ignore

Hal Ernster-Herschfield est docteur en psychologie et professeur de marketing à l'UCLA Anderson School of Management. Lui et son équipe ont utilisé la technologie de l'IRM pour observer ce qui se passe dans notre cerveau lorsque nous nous voyons dans le futur. Ils ont demandé aux sujets de cette expérience de se décrire tels qu'ils sont actuellement, tels qu'ils s'imaginent être dans 10 ans, et de décrire d'autres personnes de leur entourage.

Les IRM des sujets qui se projetaient dans 10 ans et ceux à qui on demandait de penser à un étranger étaient très similaires. En revanche, ils étaient très différents de ceux obtenus lorsque les sujets se voyaient au présent. Nous considérons notre moi futur exactement comme un étranger, une autre personne ! Or, notre nature humaine n'est faite que pour notre survie, nous soucions plus de nous-mêmes que des autres. Il est donc logique que nous mettions les désirs de notre moi présent devant ceux de notre moi futur. Pourquoi aider cet étranger, ce moi futur, surtout si c'est au détriment de moi-même !? À ce stade, une question se pose tout de même : pourquoi, diable, voyons-nous, notre moi futur, comme un étranger !? Puisque finalement, il s'agit toujours de moi, et non de mon voisin ! Lorsque nous parlons de nous, mais au futur, nous n'avons ni accès aux émotions, ni accès aux pensées de ce moi futur. Les images de notre cerveau ont montré que lorsque nous pensons à notre moi présent, nous utilisons d'autres zones cérébrales que pour notre moi futur.

Un moi futur avec de futurs super-pouvoirs !

Une autre caractéristique de notre moi futur, c'est que nous le connaissons très mal. Nous lui attribuons une force de volonté, des super-pouvoirs qu'il n'a pas en réalité. Nous avons tendance à lui faire plus confiance, car il serait en sorte une version améliorée de notre moi

actuel.

Ainsi notre super futur moi, serait capable :

- 1) De faire les tâches rébarbatives : demain, je mets de l'ordre dans mes documents administratifs, et ce sera évidemment bien fait.
- 2) Ne jamais céder à la tentation : aujourd'hui, je prends un dessert, mais demain, c'est autre chose : j'arrête.
- 3) De manger uniquement des aliments équilibrés, légers. Bien évidemment, rien que des aliments de saison et de proximité.
- 4) De faire de l'exercice physique sans rechigner... (je laisse passer les fêtes de fin d'année, mais après, je m'y mets)
- 5) De bien mieux épargner, dès le mois suivant, alors que cela fait plusieurs mois que je ne le fais pas.
- 6) De rester calme en toute occasion, même devant belle-maman

Quel que soit l'angle dans lequel nous prenons le problème, nous nous tombons toujours sur le constat final : la façon de penser le futur et sa distance avec notre moi présent, pose problème.

Notre futur moi et l'écart d'empathie chaud-froid

Dans le film « Lord of War », Nicolas Cage incarne Yuri Orlov, un marchand d'armes sans scrupules qui profite des guerres dans le monde. Lors d'un voyage au Libéria, il doit faire affaire avec le tyran Charles Taylor, joué par Eamonn Walker. À son arrivée, il est assailli par des prostituées qui lui offrent leurs charmes. Il se retrouve alors face à un dilemme : succomber ou résister. Il vient de parcourir des milliers de kilomètres, il a bu de l'alcool, sa volonté est affaiblie et les femmes sont magnifiques... Mais il sait aussi que la plupart sont affectées par le virus du sida et qu'il n'y a pas de préservatifs disponibles. Va-t-il prendre le risque ou pas ?

Ce que Nicolas Cage ignore, c'est qu'il est victime d'un biais cognitif que le psychologue George Loewenstein appelle l'écart d'empathie chaud-froid.

Qu'est-ce que l'écart d'empathie chaud-froid ?

L'écart d'empathie chaud-froid désigne la difficulté à se mettre à la place de soi-même ou des autres dans un état émotionnel différent du nôtre. Par exemple, quand nous sommes calmes et reposés, nous avons

du mal à imaginer ce que nous ferions ou ressentirions si nous étions sous le coup de la colère, de la peur, du désir ou de la douleur. Et inversement, quand nous sommes en proie à une émotion intense, nous oublions nos principes, nos valeurs et nos intentions.

Ce décalage entre nos états chauds et froids a des conséquences importantes sur notre comportement. Il nous conduit souvent à prendre des décisions irréalistes ou regrettables. Par exemple, nous pouvons nous fixer des règles de conduite trop strictes ou trop laxistes pour l'avenir, sans tenir compte de notre capacité réelle à les respecter. Ou bien, nous pouvons agir de manière impulsive ou irresponsable, sans penser aux conséquences à long terme.

Ce que nous apprend l'écart d'empathie chaud-froid, c'est que :

1. Les règles de conduite que nous nous fixons, au calme, pour notre futur moi, sont souvent irréalistes !
2. La majorité des problèmes de volonté vient du fait que nous sommes incapables à froid de prévoir ce que nous ressentirons plus tard, et donc ce que fera notre futur moi, dans le feu de l'action.

Comment éviter de tomber dans le piège de l'écart d'empathie chaud-froid ? Il existe plusieurs stratégies possibles, comme anticiper les situations à risque, se rappeler ses motivations profondes. Mais l'une des plus efficaces, est celle utilisée jadis par un certain général romain : **l'engagement au préalable.**

L'art de se pré-engager

En 55 avant J.-C., un général romain, un illustre inconnu nommé Jules César, lança une expédition audacieuse de Rome vers les terres inexplorées de la Grande-Bretagne. Il dirigea une armée de 10 000 soldats et 2 000 civils, naviguant sur 80 navires robustes. Son objectif était audacieux : s'aventurer dans l'inconnu, dompter les tribus britanniques indomptées, revendiquer la terre au nom de Rome et s'emparer des trésors cachés d'or et d'argent.

Cependant, les Britanniques, loin d'être des victimes faciles, étaient prêts à résister. Le cœur de la Grande-Bretagne était peuplé de Celtes courageux, connus pour leur bravoure au combat. L'armée de César, bien que dotée de quelques chevaux et pièces d'artillerie, ne constituait pas une force redoutable. Lorsque les hommes de César débarquèrent sur les côtes de la Grande-Bretagne, ils hésitèrent à

s'aventurer plus loin à l'intérieur des terres. Ils étaient réticents à abandonner la sécurité de la côte, d'où ils pouvaient s'échapper par bateau. César savait que lorsqu'ils feraient face à leur première bataille, ses hommes pourraient être tentés de battre en retraite s'ils savaient qu'ils avaient l'option de fuir par la mer. Alors, selon la légende, il ordonna à ses officiers de mettre le feu aux navires. Ces navires - des trières et des quinquerèmes romains - étaient entièrement en bois et rendus étanches par de la poix hautement inflammable. César alluma la première torche, et ses hommes firent le reste. Les navires brûlèrent jusqu'à la ligne de flottaison et coulèrent.

En coulant ses navires, César a démontré une compréhension profonde de la nature humaine et du pré-engagement. Si nous pouvons nous sentir courageux et infatigables au moment où nous embarquons pour une aventure, notre moi futur peut vite abandonner par la peur, les difficultés, les tentations. César a brûlé ces navires pour s'assurer que ses hommes ne céderaient pas à la tentation d'abandonner.

La majorité des problèmes de volonté est notre trop grande confiance que nous accordons à notre volonté. Le plan d'action à mettre en place est alors simple : adopter la stratégie du « si X... alors Y... ».

Ainsi, vous voulez contrôler votre budget de dépenses. Alors, vous pouvez vous fixer la règle suivante : si je vais dans un magasin, alors je ne prends pas ma carte bleue, et uniquement une somme d'argent fixe.

Il s'agit également de se préparer aux situations difficiles ou tentantes, en anticipant les obstacles ou les opportunités, et en réfléchissant aux solutions ou aux alternatives. Par exemple, si nous voulons limiter notre consommation de réseaux sociaux, nous pouvons mettre en place des logiciels qui nous bloquent leur accès selon les périodes que nous avons définies. Rescue Time en fait partie.

Si vous voulez résister à la crème brûlée du déjeuner, alors « Si je déjeune à la cantine et que je sens que j'ai besoin d'une douceur, alors je pose mon regard sur les plats principaux, et je vais ensuite directement à la caisse (histoire de ne pas regarder et s'arrêter au stand de la crème brûlée) ...

Il s'agit alors de fixer des règles ou des objectifs clairs et précis, et de s'y tenir même si notre envie ou notre humeur change. Ainsi, chaque fois que nous suivons une règle de ce genre, nous l'intégrons un peu plus comme une routine, à l'image de se brosser les dents. Et,

le jour où nous l'avons intégrée comme un automatisme, nous avons alors une technique durable et redoutable pour renforcer sans peine notre volonté : se créer des habitudes.

Exercice de volonté n°18 : identifier et réduire l'écart d'empathie chaud-froid dans certaines situations

Principe : prêt à défier votre futur moi tenté ? Cette semaine, engagez-vous à l'avance. Choisissez l'une des stratégies suivantes et appliquez-la à votre défi de détermination.

1. Établissez de nouvelles règles : prenez des décisions à l'avance, loin de toute distraction, avant que votre futur moi ne soit aveuglé par la tentation. Par exemple, préparez un repas sain avant d'avoir faim et de saliver devant des plats à emporter. En ce qui concerne votre défi de détermination, que pouvez-vous faire pour que votre futur moi réussisse plus facilement à agir en fonction de vos préférences rationnelles ?

2. Rendez plus difficiles vos mauvaises habitudes : à l'instar de Jules César, quel type de délai ou d'obstacle pouvez-vous mettre en place entre votre envie de céder à la tentation et votre capacité à le faire ? Éliminez la source de la tentation à la maison ou au bureau. Ne prenez pas vos cartes bancaires lorsque vous faites du shopping et n'emportez que la somme que vous êtes prêt à dépenser. Placez votre réveil à l'autre bout de la chambre pour être obligé de sortir du lit pour l'éteindre.

3. Motivez votre futur moi : trouvez une récompense qui vous motivera à tenir bon.

Les fausses promesses du futur : le syndrome du faux espoir

Chaque fois que nous échouons à un défi de volonté, nous nous culpabilisons et nous nous convainquons que la prochaine fois sera la bonne. Cependant, nous avons tendance à confondre la motivation nécessaire pour changer avec une stratégie d'optimisme, qui n'est là que pour nous sentir mieux que pour changer réellement. Polivy et

Herman, deux psychologues canadiens, appellent cette ruse de l'esprit le syndrome du faux espoir ! Parce qu'il s'agit bien d'une ruse, elle intervient quand nous nous sentons mal. Nous voulons changer parce que nous nous sentons mal, et bien souvent, c'est une promesse que nous faisons pour aller mieux, dans l'instant, mais qui ne mène pas à un objectif, avec une véritable stratégie pour y arriver.

Le syndrome du faux espoir a été décrit notamment dans le domaine de la perte de poids. Les personnes qui souffrent de ce syndrome ont tendance à surestimer la quantité, la rapidité et la facilité de leur perte de poids, ainsi que les bénéfices qu'elles en retireront. Ce faisant, ils se préparent à l'échec et à la frustration, ce qui peut nuire à leur estime de soi et à leur motivation.

Les cercles du futur

Exercice de volonté n°19 : visualiser son futur moi

Principe : le but de cet exercice est de vous aider à vous projeter dans l'avenir et à renforcer le lien entre votre moi actuel et votre moi futur. Il s'inspire d'une méthode développée par le psychologue Hal Ersner-Hershfield.

Pour réaliser cet exercice, vous aurez besoin d'une feuille de papier et d'un crayon. Suivez les 6 étapes suivantes :

1. Tracez un cercle au centre de la feuille et écrivez votre nom actuel à l'intérieur.
2. Tracez un autre cercle à une distance de 10 cm du premier et écrivez votre nom suivi du mot "futur" à l'intérieur. Par exemple, si votre nom est Paul, écrivez "Paul futur".
3. Tracez un trait entre les deux cercles et écrivez sur le trait les aspects de votre vie qui resteront les mêmes dans le futur. Par exemple, votre famille, vos valeurs, vos passions, etc.
4. Écrivez autour du cercle du moi actuel les aspects de votre vie qui sont propres au présent. Par exemple, votre situation professionnelle, vos objectifs, vos défis, etc.
5. Écrivez autour du cercle du moi futur les aspects de votre vie qui seront propres au futur. Par exemple, vos rêves, vos projets, vos changements, etc.
6. Comparez les deux cercles et réfléchissez aux similarités et aux différences entre votre moi actuel et votre moi futur. Qu'est-ce qui vous rapproche de votre moi futur ? Qu'est-ce qui vous éloigne de votre moi futur ? Comment pouvez-vous renforcer le sentiment de continuité entre les deux ?

La règle des 10 minutes

Quand nous comparons une récompense immédiate à une récompense future, notre cerveau opère de façon différente :

- 1) Notre **cerveau primaire**, en fonction de la récompense immédiate, va déclencher l'hormone de la dopamine, l'hormone qui va nous inciter à satisfaire notre désir. Ce neurotransmetteur intervient dans le système de récompense, celui qui renforce les comportements adaptatifs pour notre

survie.

- 2) La **gratification future ne fait pas partie du système de récompense**. Elle concerne la partie de notre cerveau la plus récente, le cortex préfrontal.

Pour que notre cerveau primaire considère une récompense comme immédiate, il lui faut deux conditions.

- 1) la première est qu'elle **soit accessible dans les 10 minutes**. Au-delà de 10 minutes, la récompense n'est plus considérée comme aussi immédiate. Le gâteau qui nous tente n'est plus aussi tentant, et devient moins important que les bénéfices pour notre santé.
- 2) la seconde condition, est que la **promesse de récompense soit visible et sous nos mains**.

Nous allons justement utiliser ses caractéristiques pour rendre une récompense immédiate lointaine...

Exercice de volonté n°20 : renforcer votre pouvoir de ne pas faire en rendant la récompense immédiate difficilement accessible

Principe : mettre une distance physique et temporelle avec l'objet de la tentation, la rend moins désirable

Mettez de la distance : rappelez-vous de l'expérience des chamallows ? Les enfants qui ont réussi à ne pas les manger avaient une astuce : ils ne les regardaient pas. Ils se cachaient les yeux ou se tournaient. Si vous voulez résister à quelque chose qui vous fait envie, comme du chocolat, faites pareil. Ne le laissez pas à votre portée. Rangez-le dans un endroit difficile d'accès, ou mieux, donnez-le à quelqu'un d'autre. Plus vous éloignez la tentation dans l'espace, plus vous renforcez votre volonté.

Exercice de volonté n°21 : renforcer son pouvoir de ne pas faire par la règle des 10 minutes

Principe : patientez 10 minutes ! Quand vous êtes tenté de faire quelque chose qui n'est pas bon pour vous, ne cédez pas tout de suite.

Déroulé : attendez 10 minutes.

- 10 minutes suffisent à notre cerveau primaire pour ne plus considérer la récompense comme immédiate.
- Pendant ce temps, réfléchissez aux conséquences de votre choix. Est-ce que ça vaut le coup de sacrifier votre santé, votre bien-être ou vos objectifs pour un plaisir éphémère ? Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque option ? En pesant le pour et le contre, vous vous donnez la chance de prendre une décision plus rationnelle et plus bénéfique.

Exercice de volonté n°22 : 10 minutes pour renforcer son pouvoir de faire

Principe : bien souvent, nous repoussons une tâche rébarbative pour éviter un inconfort immédiat, inconfort qui est souvent surestimé.

Faites la promesse suivante à Oscar, vous savez, votre chien-cochon : je commence 10 minutes, et après, c'est toi qui décides si nous continuons ou non. Bien souvent, Oscar voudra continuer, bien content d'avoir une corvée derrière soi.

Et, même si Oscar décide d'arrêter, parce qu'il veut vraiment se reposer (et donc prendre soin de vous pour éviter le burnout), alors arrêtez ! Une nouvelle fois, le plus important est que vos deux parties ont pu discuter entre elles et négocier. Quelle que soit la décision prise (on continue ou pas), vous en sortirez avec plus d'harmonie, plus de respect envers vous-mêmes, car aucune partie ne se sera sentie flouée et perdante.

Quand notre futur moi peut nous aider : un cas concret

Parfois, nous n'avons pas la possibilité d'attendre ces fameuses dix minutes, lorsque notamment nous sommes à l'extérieur, en interaction sociale forte. D'autre part, lorsque nous sommes chez nous, au calme, il est facile de se dire qu'on résistera aux futures tentations. Or nous ne sommes pas toujours au calme...

Exercice de volonté n°23 : faire appel à son futur moi pour éviter les tentations

Principe : éviter de céder à la tentation en anticipant ces situations et préparer des stratégies pour y faire face. Par exemple, si vous voulez réduire votre consommation de sucre, vous pouvez être tenté par un dessert au restaurant d'entreprise. Pour éviter de céder à la tentation, il est utile d'anticiper ces situations et de préparer des stratégies pour y faire face.

Déroulé : dans cet exercice, vous allez imaginer que vous avez eu une journée difficile au travail, et que vous devez aller à la cantine. Vous savez que le chef fait une délicieuse crème brûlée, mais vous voulez résister. Comment votre moi futur pourrait vous aider ? Qu'est-ce que vous pourriez vous dire à ce moment-là ? Quelles stratégies pouvez-vous concevoir ? **Écrivez vos réponses.**

Voici en exemple une stratégie possible pour vous aider :

- faire une pause avant d'aller à la cantine, et de pratiquer quelques respirations pour se détendre et baisser le niveau de stress. Ensuite, on peut se visualiser en train de suivre ces étapes :
 - Aller directement choisir le plat principal, sans regarder les autres stands.
 - Fixer du regard le kiosque concerné, et garder les yeux sur lui.
 - Passer devant le stand des desserts, les yeux au loin, en l'ignorant et en se rappelant la règle de la volonté : si on regarde, on sera tenté. Si on est tenté, on puisera dans notre stock de volonté qui est limité, si on puise dans notre stock de volonté, on risque encore plus de céder à la tentation.
 - Se rappeler pourquoi on fait cela : se sentir plus dynamique, avoir la fierté de décider vraiment, éviter pour sa santé les sucres raffinés. Souvenez-vous qu'il suffit de patienter 10 minutes pour que l'envie diminue.
 - Au bout d'un certain nombre de fois, vous constaterez que ce comportement va peu à peu se transformer en habitude et que vous passerez devant les desserts sans les regarder, et ceci de façon inconsciente !
 - N'oubliez surtout pas de vous féliciter ! Chaque petite victoire renforce notre détermination.

Cette technique est très puissante, nous aurons d'ailleurs l'occasion d'y revenir dans le chapitre entièrement dédié à la notion fondamentale d'engagement en lien avec la réalisation de nos objectifs.

Demain c'est maintenant !

C'est une illusion de croire que demain, nous aurons plus de volonté et que nous mettrons fin à la procrastination. Pour éviter de brader notre avenir, aidez dès maintenant votre moi futur, grâce aux trois points suivants :

- 1) Chaque fois que vous remettez quelque-chose à plus tard, posez-vous les questions suivantes : est-ce que j'aurais vraiment plus de temps pour faire ce que je voulais déjà faire depuis peu, et que je n'ai pas commencé ? Par exemple : manger plus sainement, me remettre au sport.
- 2) Si votre réponse est oui, alors j'ai une mauvaise nouvelle pour vous : demain sera exactement comme aujourd'hui, et vous n'aurez pas avancé d'un pouce... Vous ferez les mêmes choses qu'hier, procrastinerez autant qu'hier, et céderez autant qu'hier à la tentation.
- 3) La seule façon, c'est de commencer maintenant : agissez pour que votre moi présent aide maintenant, sur le champ, votre moi futur. Déclenchez immédiatement une action, aussi petite soit-elle, l'important, c'est d'avoir commencé.

Exercice de volonté n°24 : rendre son avenir plus présent, plus attrayant et irrésistible

Principe : lorsque vous voulez changer une habitude ou atteindre un objectif, utilisez la technique de la visualisation? Imaginer avec le plus de détails possibles ce que vous allez **voir, ressentir et vivre** lorsque vous aurez réussi votre défi de volonté.

Déroulé : choisissez un objectif ou une habitude que vous voulez changer, et vous allez vous visualiser en train de le réaliser. Vous allez aussi vous visualiser en train de faire les actions nécessaires pour y parvenir. Vous allez répondre aux questions suivantes :

- Quel est votre objectif ou votre habitude à changer ? Quels sont les gains ou les bénéfices que vous allez obtenir en le réalisant ?
- Comment allez-vous vous sentir lorsque vous aurez réussi ?
- Quelle image représente le mieux votre réussite ? Est-elle en couleur ou en noir et blanc ? Est-ce un film ou une photo ? Vous voyez-vous dans cette image ?
- Quelles sont les actions que vous devez faire pour atteindre votre objectif ou changer votre habitude ? Comment allez-vous vous visualiser en train de faire ces actions ?
- Comment allez-vous remercier votre moi présent pour avoir travaillé pour votre moi futur ?
- Écrivez vos réponses dans les espaces prévus à cet effet.

Voici un exemple de réponse possible. mon objectif est de réussir mon examen de chinois HSK :

- Les bénéfices sont : améliorer mon niveau de langue, avoir une certification reconnue, pouvoir postuler à des emplois ou des études en Chine, découvrir une nouvelle culture, etc.
- Je me sens fier, heureux, confiant, satisfait, etc.
- L'image qui représente le mieux ma réussite est un diplôme avec mon nom et le niveau HSK que j'ai obtenu. Elle est en couleur, c'est une photo, et je me vois dans cette image, en train de sourire et de lever les bras en signe de victoire.
- Je me visualise aussi en train de réviser avec plaisir et efficacité. L'image est en couleur, c'est un film, et je me vois dans cette image, en train de lire, d'écrire, d'écouter, de parler, etc. en chinois, avec un air concentré et motivé.

Pour conclure, donnons la parole à Tim Ferris, l'auteur de « la semaine des 4 heures » : *Les étoiles ne seront jamais alignées et les feux de signalisation de la vie ne seront jamais tous verts en même temps. L'univers ne conspire pas contre vous, mais il ne fait pas non plus tout pour aligner les quilles. Les conditions ne sont jamais parfaites. Le "un jour" est une maladie qui emporte vos rêves dans la tombe. Les listes de pour et de contre sont tout aussi mauvaises. Si c'est important pour vous et que vous voulez le faire "un jour", faites-le et rectifiez le tir en cours de route.*

En résumé

En ce qui concerne la volonté, un grand piège est de penser que demain sera meilleur ! Nous avons vu que ce biais, vient que notre moi présent considère notre moi futur comme un étranger.

Pour réduire cette distance, car encore une fois, nos deux « moi » nous concernent, faisons en sorte chaque jour, d'aider notre moi futur. Demain commence maintenant : aidez dès aujourd'hui votre moi futur, il vous en remerciera au centuple.

MENSONGE N°6 : ATTENDRE LE DERNIER MOMENT POUR AGIR

Je travaille mieux quand je suis sous pression !

Parmi les contre-vérités sur la volonté, abordons un concept crucial mis en lumière par la science : le stress est en réalité un adversaire de la volonté. Souvent, nous sommes amenés à penser que le stress est nécessaire pour accomplir nos tâches, et parfois même nous cherchons à augmenter notre niveau de stress. Bien des personnes utilisent sciemment le stress, comme une stratégie pour faire, pour se mettre en mouvement, se motiver donc. Qui n'a jamais attendu le dernier moment pour faire sa déclaration d'impôts, pour rendre un rapport ? Combien de fois cette arme du stress est utilisée dans le monde du travail pour motiver les individus ? A priori, cette stratégie semble marcher : les déclarations d'impôts sont faites, le rapport envoyé, les incidents réglés... Mais, en réalité, durablement, cette façon de faire est doublement néfaste.

Quand l'urgence nuit à la volonté

La procrastination, l'art d'attendre le dernier moment pour agir, est très pratiquée chez les étudiants. Temporiser est ainsi utilisé pour mieux se motiver à agir lorsqu'une échéance approche. Plus l'échéance d'un examen approche, plus le stress augmente, et plus Oscar, notre cerveau reptilien, va s'en inquiéter, et va nous pousser à l'action. En effet, il y a un danger qui pointe son museau et Oscar est aux aguets. Nous sommes typiquement dans un mécanisme du stress sollicité sciemment pour se motiver.

Cependant, une étude a révélé que ceux qui avaient tendance à procrastiner obtenaient généralement de moins bonnes notes, que ce soit pour leurs rapports ou leurs examens de milieu et de fin de semestre. Une deuxième expérience a été menée, cette fois en continuant à suivre l'état de santé des étudiants jusqu'à leur examen final. Les procrastinateurs étaient en meilleure santé au début du semestre, mais leur état de santé se détériorait rapidement à l'approche des échéances. En fin de semestre, les procrastinateurs étaient beaucoup plus stressés que les autres étudiants. Le nombre de symptômes et de maladies qu'ils rapportaient augmentait nettement, annulant ainsi les avantages de santé dont ils avaient bénéficié au début du semestre.

Cette tactique ne peut toutefois fonctionner que si l'on se laisse suffisamment de temps avant le « délai de la mort ». Lors de cette étude, certains étudiants n'ont pas réussi à remettre leurs devoirs dans les délais. Passé un certain seuil, toute la volonté du monde n'est plus suffisante pour sauver la situation.

Bien que se mettre la pression en procrastinant puisse sembler bénéfique à court terme, cela a des conséquences néfastes à long terme. Ce qui nous montre une nouvelle fois que **ceux qui ont le plus de volonté ont une vie moins stressée**, en faisant ce qui est à faire, au moment où il faut le faire.

Il est donc essentiel d'adopter des stratégies efficaces pour gérer son temps et ses efforts dès le départ.

Le stress est incompatible avec la volonté

Biologiquement, stress et volonté fonctionnent sur des schémas

inverses. Le stress provoque une action de type attaque-défense et fait appel à notre cerveau reptilien. Le corps se met donc en mode action rapide : objectif à court terme, focus étroit. Toute l'énergie est ainsi redirigée pour faciliter une réponse rapide à une urgence, qu'elle soit réelle ou pas. N'oublions pas que nous avons hérité de ce mécanisme de survie de nos ancêtres des cavernes...

Par conséquent, l'énergie allouée normalement à notre cortex préfrontal est comme « réquisitionnée » devant l'urgence immédiate du danger. Dès lors, notre volonté et ses mécanismes de décision réfléchie de long terme sont entravés. Plus votre stress sera important, plus la probabilité de perdre de contrôle émotionnel sera grande. Vous avez plus de chance de crier contre une personne, votre chef, votre voisin, alors que vous vouliez rester calme, de faire un fric-frac dans votre frigo, même si vous aviez prévu de faire un régime. Bref, tous vos défis de volonté vont sacrément être compromis...

Nous pouvons déjà tirer deux enseignements importants :

- Se motiver par le stress en procrastinant n'est pas une situation d'avenir.
- Gérer son stress est tout simplement l'un des meilleurs moyens pour préserver sa volonté. Et, en plus, c'est bon pour la santé...

Le deuxième effet de la procrastination

La procrastination que nous venons de voir est celle que nous connaissons tous : la procrastination à court terme. Elle se produit lorsque nous avons une échéance précise à respecter. Nous avons vu qu'attendre le dernier moment pour finir ce que nous avons à faire, n'est pas la meilleure des solutions. Le stress nous pousse à réagir, et nous concentrer sur le danger à court terme et sur les conséquences immédiates. Nous apprendrons à force qu'à fonctionner en mode urgence et sur des objectifs courts-termes qui doivent respecter un délai : faire ses impôts, rendre un rapport à temps, rendre des copies à temps...

La seconde forme de procrastination est beaucoup plus insidieuse. Elle se produit dans des situations sans échéance précise. Que ce soit pour lancer sa carrière d'indépendant, se mettre au sport, travailler sur sa relation amoureuse ou prendre soin de sa santé, il n'y a pas de date limite pour ces choses. Rien ne se passe tant que nous ne faisons pas l'effort de commencer.

Dans ces situations, il n'y a pas de danger immédiat, Oscar peut continuer à procrastiner, aussi longtemps que possible. Il n'a aucune raison de se réveiller, car il n'y a pas d'échéance pour le faire paniquer. Les effets de notre procrastination ne sont pas contenus et peuvent se propager à l'infini.

Le véritable piège de la procrastination se présente lorsque les échéances n'existent pas.

Cette forme de procrastination à long terme est beaucoup moins visible et moins souvent discutée que la procrastination à court terme. Pourtant, elle peut être source d'une grande souffrance et de nombreux regrets. Elle peut nous transformer en simples spectateurs de notre propre vie, incapables de faire le premier pas vers la réalisation de nos rêves.

Il est grand temps de passer à l'offensive !

LES SIX MENSONGES SUR LA VOLONTÉ : L'ESSENTIEL

La volonté est la capacité à se contrôler et à agir en fonction de ses objectifs. Elle est souvent mise à l'épreuve par des situations qui nous tentent de faire le contraire de ce que nous voulons. Par exemple, si nous voulons maigrir, nous pouvons être tentés par un dessert sucré ; si nous voulons économiser, nous pouvons être tentés par un achat impulsif.

Pour renforcer notre volonté, nous avons tendance à faire appel à la raison ou à la morale. Nous nous disons que c'est bien de faire ce que nous voulons, et que c'est mal de faire ce que nous ne voulons pas. Nous nous faisons des reproches ou nous nous culpabilisons lorsque nous échouons. Nous nous imaginons que notre moi futur sera plus fort et plus sage que notre moi présent, et que nous pourrions faire ce que nous remettons.

Or, ces stratégies sont en fait contre-productives. Elles ne nous motivent pas, mais nous démoralisent. Elles ne nous aident pas à résister aux tentations, mais nous les rendent plus attirantes. Elles ne nous font pas avancer vers nos objectifs, mais nous les font oublier.

La volonté n'est pas une affaire de raison ou de morale, mais d'émotions. Ce qui nous motive, c'est d'obtenir ce que nous voulons et d'éviter ce que nous ne voulons pas. Ce qui nous aide à nous contrôler, c'est de gérer nos émotions et notre stress. Ce qui nous fait réussir, c'est de nous récompenser et de nous féliciter.

Pour renforcer notre volonté, mieux vaut se motiver avec les bénéfices que nous allons obtenir en réalisant nos objectifs. Mieux vaut se projeter dans l'avenir et se visualiser en train de réussir. Se rappeler pourquoi nous faisons ce que nous faisons est essentiel. Il convient ainsi d'agir dès maintenant, et ne pas compter sur un moi futur imaginaire omniscient et omnipuissant.

Le self-control est une qualité essentielle pour réussir dans la vie. Il nous permet de résister aux tentations, de surmonter les difficultés et de poursuivre nos objectifs. Mais le self-control n'est pas toujours facile à exercer. Il existe un phénomène psychologique qui nous rend souvent vulnérables aux impulsions et aux émotions : l'écart d'empathie chaud-froid.

Nous avons vu qu'attendre le dernier moment pour finir ce que nous avons à faire, n'est pas la meilleure des solutions. Le stress nous pousse à réagir, et nous concentrer sur le danger à court terme et sur les conséquences immédiates. Nous apprendrons à force qu'à fonctionner en mode urgence et sur des objectifs courts-termes qui doivent respecter un délai : faire ses impôts, rendre un rapport à temps, rendre des copies à temps... En dehors des limites inhérentes à cette méthode, elle contient en elle un préjudice plus grave. Que se passe-t-il pour des objectifs importants, à plus long terme et donc non urgents, tels que nos objectifs de vie ? Et bien, nous les négligeons.

Enfin, personne n'a une volonté infinie. À un moment ou un autre, nous céderons tous à une tentation et nous procrastinerons tous. Aussi dans ces situations, être bienveillant avec soi-même, et accepter ses faiblesses est la meilleure attitude à avoir. Accepter ses écarts,

apprendre de ses échecs, se soutenir, se faire confiance n'est pas seulement une technique, une astuce de plus, c'est un acte véritable d'amour envers soi-même.

En résumé, la volonté est une affaire d'émotions, de motivation, de bienveillance et d'action. En suivant ces principes, nous pouvons renforcer notre volonté et atteindre nos objectifs, tout en sachant qu'elle peut nous lâcher à tout moment...

Chapitre Quatre

Comment développer et prendre soin de notre volonté

“La capacité à se concentrer sans distraction sur une tâche difficile est devenue la nouvelle rareté dans une économie de plus en plus connectée.”

Cal Newport⁴

Imaginez que vous êtes au volant d’une voiture qui roule vers votre destination de rêve. Vous avez le plein d’essence, la route est dégagée, et vous êtes motivé à atteindre votre but. C’est ainsi que vous vous sentez quand vous avez une volonté forte et inébranlable pour obtenir ce que vous désirez.

Mais sur le chemin, vous rencontrez des obstacles : des embouteillages, des travaux, des panneaux de signalisation, des tentations, des distractions, des imprévus... Autant de facteurs qui vont réduire votre vitesse, consommer votre essence, et vous éloigner de votre objectif. C’est ainsi que vous vous sentez quand votre volonté faiblit ou s’épuise.

Comment faire pour éviter ces pièges et garder le cap ? Comment faire pour optimiser votre consommation d’essence, et même augmenter la capacité de votre réservoir ? Comment faire pour

4. Cal Newport est un professeur d’informatique à l’Université de Georgetown, un auteur à succès et un spécialiste de la productivité et du travail profond. Ses ouvrages, tels que "Deep Work" et "Digital Minimalism", proposent des stratégies pour améliorer la concentration, la créativité et la qualité du travail dans un environnement de plus en plus connecté.

recharger votre batterie quand vous êtes à plat ? Comment faire pour transformer vos émotions négatives en sources de motivation ?

PRENEZ ATTENTION À VOTRE ENVIRONNEMENT

La volonté est une force qui nous permet de réaliser nos projets, de surmonter nos difficultés et de nous épanouir. Mais comment la cultiver et la préserver ? Dans les prochains chapitres, nous allons explorer ensemble les moyens de renforcer notre volonté, en suivant ces étapes :

- Éviter de gaspiller notre volonté inutilement, en apprenant à repérer et à limiter les sources de tentation et de distraction.
- Stimuler notre volonté, en pratiquant des exercices simples et efficaces qui nous aideront à nous fixer des objectifs, à prendre des décisions et à passer à l'action.
- Protéger notre volonté, en réduisant notre stress grâce à des techniques éprouvées qui nous apporteront du calme, de la confiance et du bien-être.
- Composer avec nos émotions, en identifiant celles qui peuvent nuire à notre volonté, comme la peur, la colère ou la tristesse, et en apprenant à les transformer en alliées.
- Adopter un état d'esprit favorable à notre volonté, en développant une attitude positive, optimiste et créative.

Préparez-vous à vivre une aventure passionnante, où tel Ulysse vous serez le héros de votre propre histoire.

La règle des 3C : calme, concentration, clarté

Ce qu'aime la volonté, c'est le calme, l'absence de distractions. Nous avons vu que la volonté est un réservoir, à taille fixe et unique. Chaque décision que nous prenons nous coûte : que ce soit pour décider d'accepter un nouveau poste ou pas, de prendre une baguette traditionnelle ou alors une baguette aux céréales, le choix de notre plat présent lors du déjeuner...

Plus nous décidons (ou décidons de ne pas décider), plus nous puisons dans ce réservoir. Et, lorsque nous avons également à lutter contre nos instincts guidés par Oscar, notre cerveau reptilien (maintenant et maintenant), nous comprenons mieux que nous devons nous créer un environnement propice à conserver notre volonté.

Autrement dit, plus nous nous créons cet environnement propice, plus nous garderons un haut niveau de volonté, plus notre réservoir restera plein. Cette exigence est donc un vrai défi, car elle contredit notre société moderne de consommation, de sur-sollicitations...

700 millions de tentations, et moi et moi et moi

Ce clin d'œil à la chanson de Jacques Dutronc est là pour nous rappeler que nous sommes constamment sollicités par des messages publicitaires.

Des statistiques récentes estiment que chaque Français est exposé en moyenne à 1200 messages publicitaires par jour. C'est six fois plus que dans les années 1980, où ce nombre était de 200. La publicité s'est transformée depuis plusieurs années, adaptant les nouveaux formats digitaux pour mieux cibler sa clientèle. Le digital représenterait plus de 25% des investissements publicitaires en France en 2022, contre 12% pour la télévision. De même, un utilisateur assidu d'internet et des réseaux sociaux verra plus de publicités en ligne qu'un utilisateur occasionnel.

Et, c'est sans compter que certains messages publicitaires peuvent être plus ou moins discrets ou intrusifs, comme les logos, les placements de produits, les pop-ups.

La publicité sur les réseaux sociaux est devenue un outil redoutable des marques. Elle offre la possibilité de cibler son audience très précisément, ce qui la rend encore plus tentante. Bref, notre « temps de cerveau disponible », pour reprendre l'expression d'un ancien directeur de chaînes, et donc notre volonté sont de plus en plus menacés par l'industrie du marketing. C'est une réalité incontournable que nous devons considérer.

Mais, nous ne sommes pas complètement démunis, nous pouvons nous mettre, dans une certaine mesure, à la diète des tentations du monde de l'industrie et de ses sirènes digitales.

Kit de survie dans un monde de tentation

Reprenez le contrôle de votre temps et de votre attention !

Imaginez-vous vous réveillant le matin, baignant dans un calme serein, sans le bruit de fond de la radio, de la télévision ou d'Internet. C'est un défi au début, mais une fois que vous avez goûté au silence, c'est une véritable libération !

Évitez les bruits de fond inutiles, comme une télévision allumée sans raison. Même si vous ne le réalisez pas, votre cerveau est constamment à l'écoute et trie les informations importantes des distractions.

Et votre téléphone portable ? Mettez-le en mode avion autant que possible et consultez-le uniquement à des moments précis. Dites adieu aux distractions des e-mails, des appels et des notifications WhatsApp !

Les réseaux sociaux sont de véritables vampires d'attention, de temps et de volonté. Heureusement, il existe de nombreux outils pour vous aider à préserver votre temps :

- **Adblock** vous permet de naviguer sans être interrompu par des publicités vidéo, des pop-ups et des bannières.
- **Unhook** vous permet de regarder une vidéo YouTube sans être distrait par les commentaires, les notifications et autres sollicitations.
- **Pocket** vous permet de sauvegarder tous les articles intéressants, sans avoir à envoyer des liens vers une boîte aux lettres déjà bien remplie.

Et votre messagerie ? Faites le ménage ! Désabonnez-vous de toutes les newsletters et campagnes d'e-mails que vous ne lisez plus. Vous serez surpris de voir à quel point le nombre de mails inutiles diminuera.

Protégez-vous des distractions numériques !

Les distractions numériques sont partout : ordinateurs, smartphones, tablettes... Elles peuvent nuire à notre concentration, à notre

productivité, à notre créativité et même à notre bien-être. Voici quelques astuces pour les limiter :

- **Désactivez les notifications** : elles sont une source constante de distraction. En les désactivant, vous évitez d'être interrompu par des informations souvent non urgentes.
- **Utilisez l'application Forest** : elle utilise la technique Pomodoro, qui consiste à se concentrer sur une tâche pendant une durée déterminée, puis à faire une pause. Avec Forest, vous plantez un arbre virtuel pendant votre temps de concentration. Si vous touchez à votre téléphone, l'arbre meurt. L'objectif est de créer une forêt, ce qui vous motive à rester concentré.
- **Mettez votre téléphone dans une autre pièce** : même éteint ou en mode silencieux, notre téléphone peut nous distraire. En le mettant dans une autre pièce, vous coupez le lien avec cette source de distraction.
- **Fermez tous les onglets et les logiciels inutiles** : sur votre ordinateur, il est facile de se laisser envahir par les onglets ouverts sur votre navigateur, ou par les logiciels qui tournent en arrière-plan. Fermez tout ce qui n'est pas nécessaire pour vous concentrer sur votre tâche.

Alors, prêt à reprendre le contrôle de votre temps et de votre attention ? Ces recommandations ne sont pas exhaustives, et vous trouverez certainement au fil du temps d'autres astuces. Les techniques marketing s'adaptent, innovent continuellement pour récupérer, toujours plus, notre cerveau. L'idée sous-jacente est donc de toujours rester maître de notre temps et de rester vigilant. Il y va de notre qualité de vie. Encore une fois, il ne s'agit pas d'éliminer toute sollicitation et de tomber de nouveau dans le piège de la morale : consulter les réseaux sociaux, c'est mal, car c'est signe faiblesse.

Non, n'oublions pas notre ami chien-cochon Oscar, friand de ces sources de dopamine. Il s'agit ici plutôt de réguler, au sens de définir des fenêtres dédiées à la concentration, au calme, à la volonté, puis de s'octroyer une pause réseaux sociaux, si l'envie s'en fait sentir. Il s'agit de trouver un équilibre, et de faire d'abord ce qui est important pour soi...

QUAND COMMENCER EST DIFFICILE : LA PROCRASTINATION SUBIE

Dans un précédent chapitre, nous avons abordé la procrastination, identifiée comme une technique contre-productive, sciemment utilisée comme tentative malavisée pour se motiver. Nous allons maintenant étudier les méandres de la procrastination subie, cette tendance universelle à différer nos actions. Un phénomène qui, malheureusement, touche une grande majorité d'entre nous.

- Environ 20% de la population adulte est considérée comme des procrastinateurs chroniques.
- 95% des individus admettent procrastiner à un moment de leur vie.
- 50% des étudiants sont des procrastinateurs chroniques.
- 50.7% des personnes utilisent fréquemment Internet pour procrastiner, consacrant 47% de leur temps en ligne à cette activité.

La procrastination n'est pas sans conséquence. Selon le psychologue Piers Steel, qui a étudié le sujet pendant quarante ans, la procrastination est liée à une baisse de la productivité, à une détérioration de la santé mentale, à des comportements à risque et à une moindre satisfaction de vie. Il affirme que la procrastination est devenue un problème mondial, qui affecte plus de 20 % des personnes interrogées dans le monde entier.

Commencer, continuer quand c'est difficile

Savourer un dessert, c'est souvent une démarche aisée qui ne requiert généralement aucun effort de volonté (sous l'hypothèse que vous appréciez les plaisirs sucrés).

Cependant, lorsque des défis ou des obstacles se dressent devant nous, la volonté devient un précieux atout : opter pour une course plutôt que de rester confortablement installé sur le canapé, choisir de finaliser un rapport plutôt que de s'égarer sur Internet et les réseaux sociaux, ou même préférer une tâche productive à une vidéo sur Netflix.

Nous avons tous tendance à réprimander cette partie de nous-mêmes qui procrastine, incarnée par notre compagnon bien connu,

Oscar, notre chien-cochon. Cependant, dans de telles situations, il est judicieux de le transformer en allié et de solliciter son concours. Il est essentiel de rappeler que notre cher Oscar, le chien-cochon, a nos intérêts à cœur. Toutefois, ses suggestions ne sont pas toujours opportunes : se tourner vers des plaisirs salés ou sucrés pour se ressourcer, prendre du repos pour se ressourcer, ou simplement savourer l'instant présent. Ces intentions, bien que louables, ne sont pas toujours les plus adaptées.

Dans un précédent chapitre, nous avons exploré comment Oscar peut se révéler utile. L'idée fondamentale est de le considérer comme un allié dès que des difficultés se présentent. Oscar est, en réalité, une personne facile à vivre ; il nous suffit de dénicher le bon "os" qui saura le satisfaire.

Voici quelques techniques issues de ma pratique dans la vie quotidienne.

La deuxième règle des 10 minutes

Vous avez une tâche que vous devez faire, mais dont vous n'avez aucune envie ? Dans ce cas, utilisez la règle des 10 minutes.

Reprenons une nouvelle fois le cas de la déclaration de revenus. L'idée est de se promettre de ne consacrer au départ que 10 minutes. Ainsi, après 10 minutes, que faire ? Soit, vous décidez d'arrêter, soit de continuer (et vous verrez que bien souvent vous allez vous surprendre à continuer). Toutefois, pour que cette technique fonctionne, vous devez absolument respecter une condition indispensable : commencer par les étapes les plus faciles !

Quelle est la première action simple à faire, pour cette fichue déclaration ? Calculez les éventuelles réductions d'impôts ? Possible, mais il y a une tâche plus simple à faire ? Rassemblez tous les documents justificatifs ? Possible, mais il y a encore plus simple ? La première action la plus simple est en réalité d'allumer son ordinateur et de se connecter à son compte ! Cela suppose déjà de le connaître et d'avoir son mot de passe. Ainsi, vous avez déjà mis un pied dans la porte, et c'est déjà un bon début, par rapport à l'état d'avant, ou vous vous disiez ce que vous deviez faire... Rappelez-vous l'effet Zeigarnik (l'inconscient a besoin de savoir comment faire, par comment il s'agit de comprendre non seulement par quels moyens, mais également quand, où, quoi...). Découpez toutes les prochaines étapes en sous-

étapes. Vous avez besoin d'un montant exact. Quelle sera votre prochaine étape ? Ouvrir vos tiroirs ou vos mails !

À vrai dire, il y a deux principes sous-jacents à cette technique.

- 1) Faire quelque chose qui ne nous plaît pas provoque en nous une certaine douleur, que nous évitons en procrastinant. Cependant, souvent, nous surestimons le degré de douleur. S'imaginer faire est généralement plus douloureux que faire.
- 2) En découpant les tâches les plus faciles, les plus élémentaires possibles, nous réduisons fortement le seuil supposé de la douleur.

Trouver sa pépite en mangeant son crapaud !

Comment encourager Oscar à entreprendre une activité cruciale, mais exigeante pour soi ?

Voyons d'abord un autre exemple concret : j'ai besoin de volonté pour aborder quelque chose d'ardu, mais essentiel pour moi, comme les exercices d'introspection. Face à des émotions désagréables lors de situations délicates dont je veux tirer des enseignements, plutôt que de rassembler mon courage et serrer les dents, j'opte pour l'expression "trouve ta pépite d'or !". J'imagine les chercheurs d'or, persévérant malgré la boue, la pluie, le froid, le soleil, la fatigue, la faim, les moustiques, le mauvais café... Ils savent qu'à la fin, ils trouveront une pépite d'or !

Ainsi, pour Oscar, il s'agit de contribuer à mon bien-être, et il accepte de sortir de sa zone de confort le temps de l'exercice. Pour le faire régulièrement, je peux vous assurer que j'ai récolté de nombreuses et magnifiques pépites d'or...

Exercice de volonté n°25 : trouver votre pépite d'or.

Principe : mieux vaut avoir une tâche derrière soi que devant soi.

En suivant les conseils inspirés du livre "Avalez le crapaud" de Brian Tracy : commencer par la tâche la plus difficile ou désagréable, se focaliser sur les émotions positives liées à sa réalisation, et se récompenser de l'avoir terminée.

Déroulement de l'exercice :

- 1) Identifiez votre crapaud : une tâche que vous avez tendance à repousser ou à éviter.
- 2) Fixez-vous un objectif clair et précis pour cette tâche et trouvez votre pépite !
- 1) Utilisez la technique des 5 secondes : dès que vous pensez à cette tâche, comptez à rebours de 5 à 1 et agissez immédiatement une fois arrivé à 1.
- 2) Récompensez-vous après avoir accompli chaque étape ou la tâche dans son ensemble.
- 3) Profitez de votre récompense et félicitez-vous pour votre volonté !

J'espère que cet exercice vous a plu et vous a aidé à développer votre volonté.

L'art subtil de la procrastination : pourquoi attendre, c'est agir

La procrastination, cet art subtil de repousser à plus tard ce que nous devrions accomplir dans l'instant présent, est un phénomène fascinant. Vous êtes-vous déjà demandé quel stratagème nous utilisons pour temporiser ? La réponse est simple : nous nous lançons dans d'autres tâches ! Lorsque l'heure fatidique arrive et que nous sommes confrontés à une activité peu attrayante, notre esprit se met soudainement à foisonner d'idées urgentes à réaliser.

Imaginez-vous devant une montagne de travail administratif, et soudain, l'envie irrésistible de nettoyer votre bureau ou de vérifier vos e-mails surgit. C'est là que la procrastination entre en scène, nous

détournant de notre tâche principale vers des activités plus plaisantes ou, du moins, moins redoutables.

Mais pourquoi ce penchant pour l'ajournement ? L'anxiété joue un rôle clé. Comme un funambule hésitant au-dessus du vide, nous différons nos actions pour éviter le stress associé. L'incertitude, le manque de confiance en soi et l'inconnu sont autant de facteurs qui nous poussent à procrastiner. Face à une tâche complexe ou pénible, nous optons instinctivement pour ce que nous maîtrisons déjà, pour ce qui est moins pénible, même si cela signifie fuir l'inconnu.

Heureusement, il existe des stratégies pour lutter contre la procrastination et se mettre au travail sans attendre. L'une d'elles nous vient de Raymond Chandler, un célèbre écrivain américain du XXe siècle, connu pour ses romans policiers. Chandler avait une méthode simple, mais efficace pour écrire régulièrement et produire des œuvres de qualité. Il s'agit de la méthode « écrire ou ne rien faire d'autre ».

L'art subtil de la procrastination : la méthode Chandler

Comment éviter de procrastiner : la méthode Chandler

La méthode Chandler consiste à se fixer un créneau horaire dédié à une tâche importante et à ne rien faire d'autre pendant ce temps. Chandler appliquait cette méthode à son travail d'écrivain. Il se levait tous les matins et consacrait au moins quatre heures à son écriture. Il n'avait pas besoin d'écrire, et ne devait pas essayer s'il n'en avait pas envie. Il pouvait regarder par la fenêtre, se tenir sur la tête, ou même gigoter dans tous les sens par terre. Mais il ne devait rien faire d'autre – ni lire, ni écrire des lettres, ni feuilleter des magazines, ni faire des chèques.

Cette méthode repose sur le principe que si **l'on s'interdit toute autre activité que celle que l'on doit faire, on finit par s'y mettre, ne serait-ce que pour tromper l'ennui**. Il y a deux règles très simples à respecter :

- 1) Il n'est pas nécessaire d'écrire.
- 2) Ne rien faire d'autre. Le reste viendra tout seul.

Remarque importante : la règle (1) est fondamentale. Il n'est pas nécessaire de... Prenons l'exemple de l'écriture d'un article pour un blog. Dès que vous commencez à vous dire « je dois écrire quelque

chose», «il faut que je sorte cet article», alors vous êtes dans le mental et ses peurs. Vous risquez fort de vous mettre à faire quelque chose d'autre. La règle (1) a le mérite de nous focaliser sur le processus, pas sur le résultat.

Comment appliquer la méthode Chandler ?

Exercice de volonté n°26 : ne rien faire d'autre pour ne plus procrastiner

Principe : La méthode de Raymond Chandler peut s'adapter à toute sorte de tâche, qu'elle soit créative, intellectuelle, administrative ou autre. Il suffit de choisir une tâche importante, de lui consacrer un créneau horaire, et **de ne rien faire d'autre pendant ce temps**.

Voici quelques conseils pour appliquer la méthode Chandler :

- 1) **Définissez votre objectif principal.** Quelle est la tâche la plus importante que vous devez accomplir ? Quel est le résultat que vous souhaitez obtenir ? Par exemple, écrire un chapitre de votre roman, réviser un cours, préparer un rapport, etc.
- 2) **Choisissez un créneau horaire adapté.** Combien de temps pouvez-vous consacrer à votre objectif principal ? Quel est le moment de la journée où vous êtes le plus productif, le plus concentré, le moins dérangé ? Par exemple, de 9h à 10h30, de 14h à 16h, de 20h à 22h, etc.
- 3) **Condition primordiale : éliminez le plus possible toutes les sources de distractions.** Pendant votre créneau horaire, coupez votre téléphone, votre courrier électronique, votre connexion Internet, et toute autre source de distraction. Prévenez votre entourage que vous n'êtes pas disponible.
- 4) Ne faites rien d'autre, et le reste viendra tout seul.

LA VOLONTÉ ET LA DOPAMINE

« Le meilleur moment de l'amour,

c'est quand on monte les escaliers »
Georges Clemenceau

Mais pourquoi nous est-il aussi difficile de résister aux tentations ? Quel est donc le mécanisme en nous qui rend cela aussi difficile ? Pour trouver un élément de réponse, nous devons une nouvelle fois nous tourner vers la chimie du cerveau, et plus particulièrement vers un neuro-transmetteur la dopamine.

La volonté et la dopamine sont intimement liées. Cette hormone, dite « hormone du bonheur » nous amène à obtenir ce que nous désirons avec la promesse suivante : « j'ai absolument besoin de cela, car si je l'ai alors je serai heureux ». C'est ce qui nous motive à poursuivre nos objectifs, mais aussi ce qui nous rend vulnérables aux tentations, et met ainsi notre volonté à rude épreuve.

Mais nous verrons que la dopamine ne crée pas le bonheur, elle crée l'anticipation. Elle nous fait confondre la promesse du bonheur avec le bonheur lui-même. Aussi, nous allons être amenés à réfléchir sur le rôle de la dopamine dans notre vie, et sur les moyens d'en tirer le meilleur parti.

La promesse de la récompense

Imaginez un rat, un simple levier et une découverte qui a changé à jamais notre compréhension du cerveau. Dans les années 1950, Olds et Peter Milner ont réalisé, par accident, une expérience révolutionnaire. Pour leurs recherches, ils devaient implanter des électrodes dans une région spécifique du cerveau d'un rat, censé provoquer la peur chez cet animal. Cependant, lors de la procédure d'implantation, ils se sont trompés de zone, et ont activé l'aire septale, liée au plaisir. Le rat pouvait se stimuler en appuyant sur un levier, déclenchant une sensation de plaisir intense. Le résultat ? Le rat était tellement captivé par cette sensation qu'il en oublia même de manger. Il préférerait appuyer sur le levier plutôt que de satisfaire ses besoins fondamentaux. D'autres études ont montré qu'un rat sans système de dopamine apprécie toujours le sucre, mais ne le recherche pas activement.

Cette expérience a révélé le pouvoir incroyable de la dopamine, un neurotransmetteur clé dans le circuit de la récompense du cerveau.

La dopamine : la clé de notre volonté et de notre plaisir

Ce neurotransmetteur joue un rôle crucial dans notre motivation et notre volonté. Elle est libérée lorsque notre cerveau anticipe une récompense. La dopamine a évolué pour libérer de l'énergie lorsque nous sommes sur le point de satisfaire un besoin vital. Elle a aidé nos ancêtres à survivre en leur permettant de gérer efficacement leurs réserves d'énergie. La dopamine peut renforcer ou affaiblir les deux principaux circuits du cerveau qui contrôlent les comportements : un circuit qui est impliqué dans la décision d'agir pour combler un désir et l'autre qui au contraire inhibe l'action. Ainsi, la dopamine influence notre volonté d'agir et notre motivation à poursuivre des objectifs...

Le pouvoir de l'anticipation : une danse avec la dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur qui active le système de récompense du cerveau. Mais contrairement à ce qu'on pourrait croire, la dopamine n'est pas liée au plaisir, mais à l'anticipation du plaisir. C'est ce qu'a montré le neuroscientifique Brian Knutson, de Stanford, en 2001, en s'inspirant de l'expérience de Pavlov sur le conditionnement classique des chiens. Knutson a observé que le cerveau des participants à son étude s'illuminait quand ils voyaient le symbole annonçant un gain d'argent, mais pas quand ils recevaient effectivement l'argent. La dopamine les poussait à agir pour obtenir la récompense, mais ne leur procurait pas de satisfaction.

La dopamine est donc le moteur de notre motivation, de notre désir, de notre curiosité. Elle nous fait saliver devant tout ce qui nous semble prometteur de bonheur : de la nourriture, du sexe, de l'argent, de la gloire... Elle nous fait croire que ces choses sont vitales pour notre survie, et nous rend obsédés par l'idée de les obtenir ou de les répéter. C'est la stratégie de l'évolution pour nous inciter à nous nourrir, à nous reproduire, à nous battre pour notre place dans le monde. Knutson a ainsi prouvé que la dopamine est liée à l'action, et non au bonheur.

La promesse du bonheur et ses pièges

Mais c'est aussi un piège, car la dopamine nous fait souvent courir après des illusions, des mirages, des chimères. Tout ce que nous croyons susceptible de nous faire nous sentir bien déclenche ce système de récompense - un bon repas, l'odeur du café, une réduction alléchante, un sourire séduisant, la promesse de richesse. La dopamine détourne notre attention, nous rendant obsédés par l'idée d'obtenir ce

qui l'a déclenchée. C'est le tour que la nature nous joue pour s'assurer que nous ne mourrons pas de faim ou que nous ne précipiterons pas l'extinction de l'espèce humaine.

L'évolution se moque du bonheur lui-même, mais elle utilisera la promesse du bonheur pour nous inciter à continuer à lutter pour rester en vie. Elle nous rend dépendants, compulsifs, insatisfaits. Elle nous fait oublier que le bonheur n'est pas dans la promesse, mais dans l'expérience.

Notre environnement moderne est truffé de stimuli qui déclenchent la dopamine, mais qui ne nous apportent pas de véritable bonheur. Des aliments trop gras, trop sucrés, qui nous font grossir. Des images sexuellement explicites, qui nous excitent, mais qui nous éloignent de la réalité. Des publicités, des jeux, des réseaux sociaux, qui nous promettent de la richesse, du divertissement, de la popularité, mais qui nous rendent accros, stressés, isolés. Nous sommes victimes de notre propre système de récompense, qui nous fait confondre le moyen et la fin, l'anticipation et le plaisir, le désir et le bonheur. En somme, la dopamine est le moteur de notre quête incessante de satisfaction, une danse constante avec l'anticipation, nous poussant toujours plus loin dans la poursuite du bonheur.

L'équilibre délicat de la dopamine : entre plaisir et douleur

La dopamine voit ses niveaux fluctuer en fonction de nos activités. Lorsque nous consommons certaines substances ou pratiquons certaines activités, les niveaux de dopamine augmentent pour une durée variable.

Par exemple, savourer un morceau de chocolat peut augmenter les niveaux de dopamine de 1,5 fois par rapport à la normale. L'engagement et l'acte sexuel peuvent doubler ces niveaux. La nicotine, lorsqu'elle est inhalée, peut augmenter les niveaux de dopamine de 2,5 fois, tout comme la cocaïne. L'amphétamine, quant à elle, peut décupler les niveaux de dopamine.

Le sport, en revanche, a un effet différentiel sur la dopamine, en fonction du plaisir que vous y prenez. Si vous appréciez l'activité, faire du sport peut doubler les niveaux de dopamine. Il existe également des expériences subjectives qui augmentent la dopamine de manière différentielle en fonction du plaisir, contrairement à des substances comme le chocolat, le sexe, la nicotine, etc., qui augmentent universellement la dopamine.

Le plaisir a deux aspects : la recherche de l'euphorie et la recherche d'expériences qui atténuent ou évitent la douleur. Le plaisir et la douleur sont situés au même endroit dans le cerveau et fonctionnent comme une balance, s'inversant l'une l'autre.

Nous avons tous un seuil de dopamine : si nous continuons à participer à des activités qui stimulent la dopamine, nous finirons par ne plus ressentir la même joie de ces comportements. C'est là que l'équilibre plaisir-douleur entre en jeu. Il repose sur la quantité de dopamine présente et sur la quantité prête à être libérée dans le système.

Si vous faites quelque chose qui libère des niveaux énormes de dopamine, le plaisir diminue parce qu'il n'y a pas assez de dopamine à libérer ensuite. Les niveaux de dopamine peuvent chuter de manière imperceptible jusqu'à atteindre un seuil de dopamine faible, et nous n'éprouvons plus de plaisir. C'est un rappel important de l'importance de la modération dans la recherche du plaisir.

La dopamine : le carburant de nos addictions technologiques

En 2005, un homme de 28 ans, Lee Seung Seop, est décédé d'un arrêt cardiaque après avoir joué au jeu StarCraft pendant cinquante heures consécutives, refusant de dormir ou de manger, ne voulant que continuer à jouer. Cette histoire rappelle les rats de Olds et Milner, qui appuyaient sur le levier jusqu'à l'épuisement.

En dehors des jeux vidéo, il semble bien que la technologie moderne, avec sa gratification instantanée, a transformé nos téléphones et ordinateurs en véritables distributeurs de dopamine, créant une dépendance presque irrésistible. Certains se souviennent encore d'une époque pas si lointaine, de l'excitation ressentie en appuyant sur le bouton d'un répondeur téléphonique pour vérifier les nouveaux messages. Aujourd'hui, cette anticipation est alimentée par Facebook, Twitter, les courriels, les SMS, les messages WhatsApp ou autre Slack. Le monde digital d'aujourd'hui est une parfaite métaphore de la promesse d'une récompense : nous cherchons sans cesse, cliquant sur la souris comme un rat dans une cage, espérant que "cette fois sera la bonne".

La dopamine, un rôle clé dans notre interaction avec les réseaux

sociaux comme Facebook.

Lorsque nous recevons un "like" sur une publication, notre cerveau perçoit cela comme une récompense et libère de la dopamine. Cette libération de dopamine nous fait nous sentir bien et renforce le comportement qui a conduit à la récompense, nous incitant à publier davantage pour obtenir plus de "likes ».

En fin de compte, les "likes" de Facebook et autres interactions sur les réseaux sociaux peuvent être vus comme exploitant notre système de récompense basé sur la dopamine, créant une boucle de rétroaction qui peut conduire à une utilisation compulsive et addictive de ces plateformes. Cette technique a été théorisée (et exploitée par les GAFAM, acronyme des géants du web: Google, Amazon, Facebook et Microsoft ou autre BATX pour Baidu, Alibaba, Tencent et Xiaomi) sous le nom d'hameçonnage.

L'hameçonnage

L'hameçonnage est au cœur du design persuasif. Il a été théorisé au début des années 2000 par Nir Eyal dans son livre « Hooked : comment créer un produit ou un service qui ancre des habitudes ». L'auteur comprend que, face au flot constant d'information lié au développement du numérique, l'attention de l'utilisateur devient un bien précieux. Il cherche donc un moyen de capter et de conserver l'attention des utilisateurs pour qu'ils restent sur une application ou sur un site et y retournent régulièrement. Il théorise un cycle (hook, ou hameçon en français) de quatre actions qui créent une habitude :

- Le déclencheur (trigger) : il peut être externe (newsletters, notification...) ou interne (liés aux habitudes de l'individu ou l'ennui).
- L'action : elle est l'objectif visé par le développeur (retourner sur une application, effectuer un achat, etc.)
- La récompense : elle peut être de nature sociale (un like, un retweet...) ou matérielle (une promotion, un cadeau...)
- L'investissement : chaque boucle d'action va « charger » la boucle suivante renforçant l'investissement de l'utilisateur vis-

à-vis de l'application. Plus je vais sur YouTube, plus l'application connaît mes goûts et va m'inciter à revenir. Plus je vais sur Facebook, plus mes interactions sociales seront liées à cette application...

Pour Nir Eyal, une habitude formée de ces quatre étapes clés va rapidement s'ancrer dans le quotidien de l'utilisateur. L'objectif est que la consultation de l'application ne soit plus l'objet d'un choix, mais d'une habitude involontaire. En effet, dans une habitude, le cerveau va arrêter de s'impliquer pour faire l'action et nous n'avons donc pas à penser consciemment pour l'exécuter. L'application n'est pas alors pensée **comme devant faire l'objet d'un choix, mais comme la production de mécaniques addictives.**

Un programme de detox à la dopamine

Le neuromarketing nous pousse à nous faire vouloir. Être conscient et repérer leurs stratégies est un bon moyen de reprendre notre pouvoir et in fine, notre liberté. Restons toutefois conscients que notre pouvoir de ne pas faire reste constamment mis à l'épreuve, et soyons donc indulgents avec nous-mêmes.

Nous avons déjà abordé dans les chapitres précédents la nécessité de faire des diètes digitales pour éviter de gaspiller inutilement notre volonté. Il existe d'autres techniques pour une détoxification dopaminique.

Exercice de volonté n°27 : faire une cure de detox à la dopamine

Principe : repérer les déclencheurs qui nous poussent à une récompense immédiate

- 1) **Tenez un journal de bord :** notez dans quelles circonstances vous ressentez le besoin de faire un achat ou de vous engager dans une activité, et identifiez le déclencheur interne ou externe associé à ce besoin.
- 2) **Observez attentivement les conséquences** de cet achat ou de cette action sur votre bien-être. Réfléchissez si cela en vaut vraiment la peine à long terme et si cela contribue réellement à votre bonheur et à votre satisfaction.

LA VOLONTÉ ET LE STRESS

“Vous avez le pouvoir sur votre esprit, non pas les événements extérieurs. Réalisez cela, et vous trouverez la force.”

Marc Aurèle

Beaucoup de choses ont été dites, écrites sur le stress, et notamment sur ses effets sur la santé. Nous avons vu dans un chapitre précédent qu'utiliser sciemment le stress pour se motiver est contre-productif. Ici, nous allons parler du stress subi, celui qui est généré et imposé par votre environnement. Et si vous ne devez retenir qu'une seule chose, c'est que le stress est l'ennemi principal de la volonté.

L'ennemi principal de la volonté

À la belle affaire que « gérer son stress ».

Il n'y a pas un magazine, un blog, qui ne traite pas de ce sujet, avec ses remèdes miracles : « respirez, prenez du recul, relativisez » et tout ira bien...

Ce qui est important ici de comprendre est que derrière l'idée de « gérer son stress », il s'agit plus de récupérer notre pouvoir intérieur, notre responsabilité face aux événements, à savoir comment nous réagissons, pour libérer cette énergie vers plus de liberté, de volonté. Le stress nous met souvent dans une situation de réaction, d'autoprotection face à des circonstances extérieures, donc bien souvent, nous n'avons que peu de maîtrise.

En dehors des situations objectivement stressantes, c'est bien notre attitude interne qui provoque ce stress, et non pas forcément l'extérieur. C'est notre regard, et nos croyances sur le monde qui va déterminer notre niveau de stress : un bonjour qui est ignoré ; un retour, une aide attendue d'un ami qui ne vient pas, un temps maussade...

Sylvie Tenenbaum, dans son livre « Nos paysages intérieurs », a repéré trois situations statiquement les plus porteuses de stress.

- 1) Nous ne savons pas, et n'arrivons pas à imaginer le comportement qui serait le plus adapté à la situation
- 2) Nos réponses habituelles ne déclenchent pas les réactions attendues, et nous sommes sans repères
- 3) Nous ne comprenons pas le comportement des autres.

Là encore, notre attitude et nos croyances vont être déterminantes. Contrairement à ce que veut nous faire croire notre égo, nous ne sommes pas dans un monde binaire avec le vrai et le faux. C'est ce que nous croyons vrai de la situation, et surtout de nous-mêmes, qui va nous aider ou nous limiter...

Dans certains contextes, il est parfois nécessaire de savoir se retirer de la situation ou de l'éviter. Si j'ai une croyance sur moi, style, je suis faible, cet évitement va être interprété comme une fuite, une preuve supplémentaire de ma faiblesse et de ma lâcheté. Une croyance aidante sera simplement de considérer qu'il s'agit d'un retrait, une protection nécessaire pour soi, et accepter notre côté humain :

Si nous choisissons l'opposition, cette attitude est souvent dictée par la peur, sur le fait que je crois que l'autre est dangereux pour moi, que je suis menacé. L'opposition se traduira en fait par de l'agressivité. Si au contraire, selon le 4^e accord toltèque⁵, je n'en fais jamais une affaire personnelle, je verrai que l'autre exprime un avis, un regard sur le monde, et donc son propre regard, il s'agira de voir un désaccord, sans que cela dise quoique ce soit de nos qualités ou défauts.

Si je choisis de m'adapter et que j'ai une faible estime de moi, je peux considérer cela comme une soumission, un retrait en rase campagne. Je ne veux pas blesser l'autre, par peur d'être finalement jugé, rejeté... Si je n'en fais pas un enjeu de soumission/affirmation de soi, je peux y voir juste de la flexibilité, et arrêter ainsi de protéger mon égo. Je regarde la situation telle qu'elle est. Nous voyons que la marge est très délicate, et que derrière chaque situation de stress, notre égo est là, prêt à intervenir, à réagir...

5. Lire à ce sujet l'ouvrage remarquable de Don Miguel Ruiz, « Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle »

Certains types de personnalités sont plus propices à se créer du stress :

- Les personnes perfectionnistes : derrière cette attitude se cache une très faible estime et confiance en soi et une grande peur. Celles que les autres découvrent que je suis « nul ».
- Les personnes qui se définissent comme des « do-ers », des « performeurs » : les résultats conditionnent leur estime de soi et sont des paravents pour cacher leurs points faibles, leurs lacunes. Les « do-ers » se revendiquent souvent comme des personnes autonomes, car dans le cas contraire, c'est révéler aux autres ses propres limites. Elles veulent performer pour paraître des personnes « biens » aux yeux des autres...
- Ceux qui nourrissent beaucoup d'attentes
- Ceux qui veulent contrôler les autres, les situations, eux-mêmes : derrière, toujours cette peur du rejet, d'être incompris, nourrie par notre égo...

Nous voyons que la question du stress est fortement liée à notre propre croyance en nous-mêmes, et donc de notre ego. Un accompagnement par un professionnel de la relation d'aide est généralement nécessaire pour en prendre conscience et s'en détacher progressivement. Le travail du thérapeute consistera alors à vous aider à prendre de plus en plus conscience de ces mécanismes.

Cependant, dans bien des situations, il est possible, par quelques exercices simples, de reprendre la main sur des cas ponctuels.

Détecter vos signaux de stress

Le stress est une réaction naturelle de notre organisme face à des situations perçues comme difficiles voire menaçantes. Savoir identifier ses signaux et niveaux de stress est une précieuse connaissance de soi. Elle nous indique que nous sommes alors en termes de volonté, dans notre zone rouge, et que toute panne sèche est donc possible. Cela nous permettra notamment d'éviter de nous culpabiliser, de nous traiter de mous, de faibles, alors que nous n'avons simplement plus de « jus de volonté »

Exercice de volonté n°28 : détectons nos facteurs de stress

Principe : identifier ses signaux et niveaux de stress pour mieux se connaître

Les **six questions suivantes** vont vous permettre de mieux comprendre votre rapport au stress et à la volonté :

- 1) Quelles sont les **situations** qui vous stressent le plus souvent ? Sont-elles liées à votre environnement, à vos relations, à vos objectifs, à vos valeurs, à vos émotions ?
- 2) **Comment réagissez-vous** face au stress ? Quels sont les effets du stress sur votre corps, votre esprit, votre comportement, votre humeur ?
- 3) **Comment le stress influence-t-il vos choix et vos décisions** ? Qu'est-ce que le stress vous amène à faire ou à éviter ? Vous rend-il plus ou moins confiant, créatif, flexible, rationnel ?
- 4) **Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour faire face au stress** ? Quelles sont celles qui vous aident à préserver ou à renforcer votre volonté ? Quelles sont celles qui vous font perdre ou gaspiller votre volonté ?
- 5) **Quelles sont les habitudes ou les envies que vous avez du mal à contrôler** lorsque vous êtes stressé ? S'agit-il de nourriture, de sucre, d'alcool, de tabac, de jeux, de réseaux sociaux, de procrastination, d'agressivité ?
- 6) **Quelles sont les situations où vous pourriez réduire ou éviter le stress inutile ou excessif** ? Comment pourriez-vous le faire ? Quels sont les bénéfices que vous en attendez pour votre volonté et votre bien-être ?

Kit de survie dans un monde stressé

Moins de stress, c'est plus de volonté. Plus de volonté, c'est plus de chance d'atteindre ce que nous voulons.

Se relaxer est donc un moyen simple, incontournable pour faire face aux situations de stress, et par là même aux défis de volonté de la vie quotidienne. Cependant, il y a relaxation et relaxation. Il s'agit ici

de pouvoir se relaxer plusieurs fois par jour, et non de rester avachi dans son canapé à regarder la télévision ou surfer sur les réseaux sociaux. Il ne s'agit pas non plus de se réfugier dans la nourriture...

La véritable relaxation est

- 1) celle qui va vous permettre un repos mental et physique profond.
- 2) accessible plusieurs fois par jour...

Nous allons dans ce chapitre voir quelques exercices simples qui répondent à ces deux critères.

La relaxation par la respiration

Comment la respiration aide à se relaxer

Vous cherchez une technique simple et efficace pour vous détendre, vous sentir mieux et améliorer votre santé ? Découvrez la cohérence cardiaque, une méthode basée sur la synchronisation de votre cerveau, votre cœur et votre souffle.

La cohérence cardiaque est le résultat de travaux scientifiques menés aux États-Unis dans les domaines des neurosciences et de la cardiologie. Elle a été popularisée en France par le Docteur Servan-Schreiber dans son livre « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. »

La cohérence cardiaque va vous apporter de nombreux bienfaits :

- **Stress** : elle diminue le taux de cortisol, l'hormone du stress, et augmente la DHEA, l'hormone de la jeunesse. Elle vous permet de prévenir et de combattre la fatigue, l'épuisement, l'anxiété et la dépression.
- **Sommeil** : elle favorise l'endormissement et la qualité du sommeil. Elle vous aide à dormir mieux et plus profondément.
- **Bien-être** : elle procure une sensation de bien-être et de calme immédiats. Elle vous aide à vous sentir plus serein et plus heureux.
- **Tension artérielle** : elle contribue à réguler la tension artérielle. Elle vous aide à protéger votre cœur et vos vaisseaux sanguins.
- **Concentration** : elle améliore la concentration et la mémoire. Elle vous aide à être plus attentif et plus performant.

Ce mécanisme repose sur un principe simple :

- Votre cerveau influence votre cœur : quand vous êtes stressé, votre respiration s'accélère, votre cœur bat plus vite.
- Votre cœur influence votre cerveau : quand vous respirez profondément, votre cœur ralentit, votre cerveau se calme.
- Votre cerveau et votre cœur se synchronisent grâce à votre respiration.

Cette technique consiste à respirer plus lentement et plus profondément que d'habitude. Il existe plusieurs méthodes pour la pratiquer, dont une méthode simple appelée « 365 ».

Exercice de volonté n°29 : la technique du 365

Principe : cet exercice nécessite un engagement quotidien pour améliorer votre cohérence cardiaque et votre bien-être général. Voici les étapes à suivre :

- 1) **Trois sessions par jour** : Engagez-vous à pratiquer cet exercice trois fois par jour pour maximiser les avantages.
- 2) **Six cycles de respiration par minute** : Chaque cycle de respiration comprend une inspiration et une expiration. Chaque cycle devrait durer environ dix secondes - cinq secondes pour inspirer et cinq secondes pour expirer.
- 3) **Cinq minutes par session** : Chaque session de respiration devrait durer cinq minutes.

Voici comment vous pouvez commencer votre voyage :

- Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir. Assurez-vous que votre dos est droit et que votre colonne vertébrale est étirée.
- Commencez à respirer lentement, profondément et régulièrement.
- Imaginez que votre respiration se fait à travers votre cœur.
- Inspirez pendant cinq secondes, ce qui active votre système sympathique.
- Expirez pendant cinq secondes, ce qui active votre système parasympathique.

Rappelez-vous, la clé de cet exercice est la constance et la volonté de s'engager dans la pratique quotidienne.

Bonne détente !

Il existe plusieurs applications qui peuvent vous aider à pratiquer la cohérence cardiaque. Voici quelques-unes d'entre elles :

- **RespiRelax+** : Cette application a été développée par les Thermes d'Allevard et se consacre à la gestion du stress au quotidien. Elle est très simple d'utilisation et contient tout

l'essentiel pour respirer contre l'anxiété. Vous pouvez la télécharger gratuitement sur iPhone ou Android.

- **Respire®** : Cette application présente plus de fonctionnalités, avec la possibilité de définir le rythme de la respiration selon l'effet recherché. Elle propose 3 modes : Relax, Équilibre et Tonus. Vous pouvez la télécharger gratuitement sur iPhone.
- **Petit Bambou** : Bien connue pour ses séances de méditation sur différents thèmes, cette application propose également une option de cohérence cardiaque totalement gratuite. Vous pouvez la télécharger gratuitement sur iPhone ou Android.
- **Respirotec** : Cette application est appréciée pour ses nombreux visuels et la simplicité d'utilisation.
- **Ma Cohérence Cardiaque** : disponible sur Android.

Les autres techniques : les bonnes et les moins bonnes !

Il existe de nombreuses autres techniques de relaxation. Le défi pour chacun est en fait d'en trouver une adaptée à notre personnalité, notre environnement. Une mère célibataire avec deux enfants n'a pas le même rythme de vie qu'un retraité. Citons comme autres techniques, le yoga, le sport et les activités physiques (ma technique préférée), passer du temps avec des gens que nous apprécions, la méditation, les massages, la lecture...

Encore une fois, certaines pratiques sont à proscrire. Toutes celles qui ne font que mettre un mouchoir sur une situation. Ce sont des activités cosmétiques : elles cachent le malaise, mais n'y répondent pas. Surfer sur Internet, fumer, boire, manger...

Pratiquer la diète des médias

Nous avons déjà évoqué, dans les chapitres précédents, la nécessité de marquer une pause dans notre consommation des médias. Il s'agit, ici, de souligner une nouvelle fois les tensions qu'ils nous engendrent.

Une des sources principales de stress est l'exposition continue des mauvaises nouvelles par les médias. Pas un journal ne parle de guerre, de catastrophes, des mauvais chiffres de l'économie, du chômage, du nombre de morts dus aux accidents de la route, de la montée de la délinquance...

Des études ont montré que les informations du soir parlaient directement ou indirectement de la mort toutes les 29 secondes !

Pratique de la diète médiatique en conscience

Dans un premier temps, définissez et limitez votre temps d'exposition aux médias. Vous pouvez décider, par exemple, de ne les consulter que pendant la pause de midi et éviter le soir, surtout avant d'aller se coucher.

Évitez, fuyez tout ce qui talk-show ou débat. Si vous avez vraiment besoin de les regarder, choisissez de les regarder en replay : vous pourrez toujours décider de faire une pause, de les reprendre selon vos envies. Cette simple astuce permet de garder la main sur le flux continu des mauvaises informations.

Pratiquer régulièrement l'abstinence des médias

Êtes-vous capable de ne pas regarder les informations en chaîne continue pendant plusieurs jours de suite ? Le matin, au lieu d'allumer la radio, la télévision, le smartphone, prenez du temps pour vous, appréciez ces précieux instants en silence. Si vous n'y arrivez pas, prenez conscience de votre dépendance affective par rapport à ces émissions. Les chaînes d'information sont très fortes pour maintenir pendant des heures un faux suspense...

La magie de l'effet Zeigarnik : comment notre cerveau nous rappelle ce que nous avons oublié de faire !

Comment l'effet Zeigarnik peut vous aider à mieux gérer votre temps et votre mémoire

Imaginez que vous écoutez une chanson que vous aimez, mais que vous devez l'interrompre avant la fin. Que se passe-t-il ? La chanson continue de tourner dans votre tête, sans que vous puissiez vous en débarrasser. Félicitations, vous venez d'expérimenter l'effet Zeigarnik !

Cet effet porte le nom de la psychologue russe Bluma Zeigarnik, qui l'a découvert dans les années 1920 lors d'un déjeuner à l'université de Berlin. Elle fut intriguée par le fait qu'un serveur était capable de se

souvenir de toutes les commandes des étudiants, sans aucune note, mais qu'il les oubliait aussitôt qu'il les avait servies. Elle se demanda alors pourquoi notre mémoire fonctionnait ainsi.

Elle réalisa des expériences qui montrèrent que nous avons tendance à nous rappeler plus facilement des tâches que nous avons commencées, mais pas terminées, que de celles que nous avons achevées. En d'autres termes, notre cerveau garde en mémoire ce qui est inachevé, et nous le rappelle jusqu'à ce que nous le finissions.

C'est pourquoi, quand vous écoutez une chanson jusqu'au bout, votre cerveau la considère comme terminée, et passe à autre chose. Mais si vous l'interrompez, votre cerveau la classe comme inachevée, et vous la remet en boucle. Pour vous en débarrasser, il suffit de l'écouter en entier !

L'effet Zeigarnik peut aussi expliquer pourquoi vous pensez à un mail de travail à envoyer alors que vous êtes chez vous en train de préparer votre repas du dimanche. Votre cerveau vous signale que vous avez une tâche à terminer, et vous crée une tension qui vous empêche de vous concentrer sur autre chose.

L'effet Zeigarnik est donc lié à la motivation : quand nous commençons une tâche, nous avons envie de la terminer, et tant que nous ne l'avons pas terminée, nous ressentons une frustration. Cette frustration maintient la tâche active dans notre mémoire, jusqu'à ce que nous la finissions. Une fois, la tâche terminée, la mémoire et la tension se libèrent.

L'effet Zeigarnik : un appel à l'aide, plutôt qu'un rappel à l'action

Des recherches plus récentes ont affiné la compréhension de cet effet. Il ne s'agit pas seulement d'un rappel de notre inconscient des tâches en cours, mais plutôt d'un appel à l'action. Notre inconscient nous demande en fait de l'aide, il ne nous demande pas seulement de finir une tâche, mais de savoir comment la finir : quel est le plan ? Quand on a une réunion de travail à animer, notre inconscient va nous demander comment la préparer, que dire et comment le dire précisément, quand la programmer, avec qui...

Comprendre ce mécanisme peut nous aider à mieux gérer notre temps et notre mémoire. Voici quelques conseils :

- Quand vous avez des tâches à prévoir, notez-les sur une liste, en précisant le quoi, le pour qui, le quand et le comment. Cela va rassurer votre inconscient, qui saura que vous n'oublierez pas, et qui vous laissera tranquille.
- Quand vous commencez une tâche, essayez de la terminer, ou du moins de la mener à un point d'arrêt logique. Cela va éviter que votre cerveau vous la rappelle sans cesse, et vous permettre de passer à autre chose.
- Quand vous avez une tâche inachevée qui vous obsède, demandez-vous ce qui vous empêche de la finir, et comment vous pouvez lever les obstacles. Cela va vous donner une direction, et vous motiver à agir.

Le carnet des petits tracas

Une technique simple et efficace pour profiter de l'effet Zeigarnik est de tenir un carnet des petits tracas. Il s'agit d'un carnet où vous notez tout ce qui vous préoccupe, vous stresse, vous agace, ou vous empêche d'avancer. Cela peut être des choses personnelles ou professionnelles, des petites ou grandes choses. L'important est de les sortir de votre tête, et de les mettre sur le papier.

En faisant cela, vous allez libérer votre mémoire, et réduire votre tension. Vous allez aussi prendre du recul, et voir plus clairement ce qui est important, et ce qui ne l'est pas. Vous allez pouvoir prioriser vos actions, et trouver des solutions. Vous allez vous sentir plus léger, et plus serein.

L'effet Zeigarnik est un phénomène fascinant, qui nous montre comment notre cerveau fonctionne, et comment nous pouvons l'utiliser à notre avantage. En prenant conscience de cet effet, et en appliquant quelques astuces simples, vous pouvez améliorer votre mémoire, votre motivation, et votre productivité. Alors, qu'attendez-vous pour essayer ?

Exercice de volonté n°30 : utilisez l'effet Zeigarnik pour booster votre efficacité à moindre coût

Principe : utiliser cet effet à votre avantage pour renforcer votre volonté et accomplir vos objectifs.

Déroulé de l'entraînement :

- 1) **Choisissez une tâche ou un projet que vous voulez réaliser**, qu'il soit personnel ou professionnel. Il peut s'agir d'écrire un rapport, de ranger votre maison, de faire du sport, etc.
- 2) **Divisez votre tâche ou votre projet en étapes claires et réalisables**, et notez-les sur une liste. Par exemple, si vous voulez écrire un rapport, vous pouvez définir les étapes suivantes : faire des recherches, rédiger un plan, écrire une introduction, etc.
- 3) **Commencez par la première étape de votre liste**, et faites-la jusqu'au bout. Si vous avez du mal à vous lancer, choisissez la partie la plus facile ou la plus intéressante. Cela va créer une motivation à terminer la tâche, et vous motiver.
- 4) **Quand vous avez terminé une étape, cochez-la sur votre liste, et passez à la suivante**. Si vous avez une tâche urgente ou importante à faire, faites-la en premier, ou du moins le plus tôt possible dans la journée. Cela va vous libérer l'esprit, et vous permettre de vous concentrer sur les autres étapes sans stress.
- 5) **Si vous devez interrompre votre tâche ou votre projet, notez où vous en êtes, et ce qu'il vous reste à faire**. Cela va vous aider à reprendre la tâche plus facilement, et à ne pas oublier les détails. Votre cerveau va vous rappeler que vous avez quelque chose à finir, et vous inciter à reprendre votre travail.
- 6) **Si vous repoussez sans cesse une tâche ou un projet, demandez-vous pourquoi vous ne le faites pas, et comment vous pouvez changer cela**. Cela peut être en changeant votre environnement, en vous fixant une récompense, en demandant de l'aide, etc. Trouvez ce qui vous motive, et utilisez-le pour vous donner envie de commencer et de terminer votre tâche ou votre projet.

Un dernier mot

L'effet Zeigarnik ne fonctionne pas toujours de la même façon selon les personnes, les situations et les activités :

- Plus la tâche est motivante, plus cet effet est fort. Si elle est peu intéressante ou trop difficile, l'effet peut être faible ou inexistant.
- Si la tâche est interrompue de manière brusque ou imprévue, l'effet est plus fort que si la tâche est interrompue de manière douce ou prévue.
- Si la tâche est répétée plusieurs fois, l'effet peut s'atténuer, car la tâche devient plus familière et moins saillante.
- L'effet Zeigarnik dépend de la capacité de la mémoire à court terme et de la mémoire de travail. Si la mémoire est surchargée ou distraite par d'autres informations, il peut être réduit.

L'effet Zeigarnik peut donc être un outil utile pour améliorer la mémoire, la motivation et la productivité, mais il faut aussi savoir le maîtriser et le moduler en fonction des circonstances.

Conclusion provisoire

Lorsque nous sommes confrontés à des défis de volonté, il est courant de blâmer notre propre personne en nous qualifiant de faibles, paresseux ou sans volonté. En réalité, notre cerveau et notre corps ne sont tout simplement pas dans les bonnes conditions pour exercer notre maîtrise de soi.

En cas de stress chronique, c'est Oscar, notre partie la plus impulsive qui affronte ces défis de volonté. Afin de surmonter ces défis, rechercher un état mental et physique qui oriente notre énergie vers la maîtrise de soi plutôt que vers l'autoprotection est fondamental.

Cela implique de répondre à nos besoins pour récupérer du stress et de nous assurer que nous avons l'énergie nécessaire pour être dans la meilleure forme possible.

AVOIR UNE VOLONTÉ DE FER : MYTHE OU

RÉALITÉ ?

“La fatigue nous fait tous craquer à un moment donné,
mais c’est l’homme qui contrôle cette fatigue qui gagne.”

Vince Lombardi

Comment booster votre volonté avec un simple changement d’état d’esprit ?

Vous avez sûrement déjà ressenti cette sensation de fatigue mentale après avoir fait un effort de concentration ou de résistance à une tentation. Vous avez l’impression que votre volonté ressemble à une batterie qui se décharge au fil de la journée, et que vous n’avez plus assez d’énergie pour accomplir vos objectifs. Mais, cette métaphore peut être un piège et vous limiter dans votre potentiel.

La volonté : une affaire de perception ?

Comment la fatigue nous trompe

Ainsi, en 2010, une étude révolutionnaire de la psychologue Veronika Job a révélé que l’épuisement de l’ego dépend en réalité de nos croyances sur notre propre volonté. Elle a divisé des volontaires en deux groupes, selon qu’ils pensaient avoir beaucoup ou peu de volonté. Puis, elle leur a fait faire des tâches difficiles, comme corriger un texte ennuyeux ou résister à des biscuits appétissants.

Les résultats étaient sans appel. Ceux qui se voyaient comme ayant une volonté limitée se comportaient exactement comme le prédisait la théorie de l’épuisement de l’ego. Après une tâche nécessitant une concentration intense, ils peinaient à se concentrer sur une activité ultérieure. En revanche, ceux qui croyaient en une volonté illimitée ne montraient aucun signe d’épuisement de l’ego.

Contre toute attente, nos croyances sur la volonté sont une prophétie auto-réalisatrice. Si nous pensons que notre volonté s’épuise facilement, notre résistance aux tentations et aux distractions diminue rapidement.

Ce qui est encore plus surprenant, c’est que cette différence d’état d’esprit a des conséquences sur de nombreux aspects de la vie, comme la forme physique, les habitudes alimentaires ou la motivation. Plusieurs études ont confirmé que les personnes qui ont une vision

non limitée de leur volonté sont plus aptes à faire de l'exercice, à manger sainement et à poursuivre leurs projets, surtout le soir, quand la fatigue se fait sentir.

Une étude menée par Zoë Francis, professeur de psychologie à l'université de Fraser Valley, a donné des résultats étonnamment similaires. En suivant plus de 300 participants pendant trois semaines, elle a constaté que les personnes dont la mentalité n'est pas limitée sont plus enclines à faire de l'exercice et moins enclines à grignoter que celles dont la mentalité est limitée. Fait révélateur, les différences sont particulièrement marquées le soir, lorsque les exigences des tâches de la journée ont commencé à peser sur ceux qui pensent que la maîtrise de soi peut facilement s'épuiser.

Qu'est-ce que cela signifie pour nous ? Cela signifie que nous pouvons augmenter notre volonté simplement en changeant notre façon de penser. Au lieu de croire que notre volonté s'épuise facilement, nous pouvons nous dire que "l'endurance mentale s'alimente d'elle-même". Ainsi, nous nous libérerons des barrières psychologiques qui nous empêchent de réaliser nos rêves.

Bien sûr, cela ne veut pas dire que notre volonté est illimitée. Nous devons respecter nos besoins physiologiques, comme le sommeil, l'hydratation ou la nutrition. Cela veut dire que nous ne connaissons pas nos limites réelles, et que nous pouvons les repousser plus loin que nous ne le pensons.

Alors, comment changer nos croyances sur la volonté ? Il existe plusieurs méthodes, comme la méditation, l'affirmation positive ou la visualisation. Le plus important est de prendre conscience de notre pouvoir intérieur et de ne pas nous laisser décourager par les premiers signes de fatigue. Rappelons-nous que nous disposons de plus de volonté que nous ne croyons, et que nous pouvons l'utiliser pour transformer notre vie.

De ces recherches, il est possible d'en tirer trois enseignements importants :

- 1) Personne ne prétend que notre volonté est illimitée. Toutefois, si nous pensons disposer de peu de volonté, alors notre volonté s'épuisera plus facilement.
- 2) Nous ne connaissons pas les limites réelles de notre volonté. Bien souvent, nous prenons le prétexte des premières sensations de fatigue pour abandonner. Or, nous disposons plus de volonté que nous le croyons.

- 3) La question est donc de savoir comment nos perceptions de nos limites sont pertinentes, et surtout comment changer nos croyances en matière de volonté. N'oublions pas que nos croyances ont le pouvoir de s'autoréaliser.

Qu'en est-il de vous-même ? Vous considérez-vous comme une personne ne disposant que de peu de volonté ? Une personne qui a du mal à rester persévérante sur la durée ? Avant de se porter un jugement sur soi-même, il est bon de se rappeler quelques constats salutaires :

1. Nous disposons tous d'une volonté limitée, c'est dans notre nature humaine.
2. Il est tout à fait normal d'avoir des hauts et des bas quant à notre propre détermination: ce n'est encore une fois aucun signe de faiblesse, de manque de caractère. C'est comme ça, tout le monde a vécu, vit et vivra ces fluctuations.
3. En termes de volonté, ce qui compte le plus c'est savoir, comment l'utiliser au mieux et prioriser nos défis de volonté.
4. Nous sollicitons constamment notre volonté, que ce soit pour rester calme dans les bouchons, ne pas s'énerver contre un client, résister à la tarte aux fraises... Rappelons-nous le nombre de fois, où nous avons résisté.
5. En matière de volonté, ce qui compte est de mesurer les progrès que nous effectuons, et ne pas s'attacher aux résultats ou aux échecs de l'instant.

La règle des 40%

« C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire. »
Gandhi

Jusqu'à quel point nos limites sont-elles réelles ?

Nous avons tous des limites, qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles. Mais savons-nous vraiment où elles se situent ? Et si nous pouvions les repousser, voire les dépasser, grâce à une simple règle ? C'est ce que propose la règle des 40%, un principe inspiré des entraînements des Navy SEALs, les forces spéciales de la marine américaine.

Selon ce principe, lorsque notre esprit nous dit que nous avons atteint nos limites, nous n'avons en fait utilisé que 40% de notre

potentiel. Il nous reste donc encore 60% de ressources à exploiter. Cette règle nous invite à défier les signaux d'alerte de notre cerveau, qui sont souvent prématurés, et à nous appuyer sur notre volonté pour aller plus loin, plus fort, plus haut. Elle nous permet de débloquent des capacités insoupçonnées et de réaliser des objectifs qui semblent inaccessibles.

Cette règle est soutenue par les recherches de Timothy David Noakes, un scientifique et sportif sud-africain, qui a étudié les signaux de fatigue dans un marathon. Il a découvert que le cerveau envoyait des messages de fatigue non pas pour nous arrêter, mais pour nous préserver. Il s'agit d'un mécanisme de survie hérité d'une époque où la nourriture était rare et les dangers bien réels. La fatigue n'est donc pas une limite réelle, mais au contraire une motivation à continuer.

La règle des 40% n'est pas réservée aux athlètes de l'extrême ou aux ex-SEALs. Nous pouvons tous l'appliquer dans notre vie quotidienne, en nous fixant des défis et en nous entraînant à sortir de notre zone de confort. Nous pouvons ainsi développer notre force mentale et notre résistance à la douleur, et nous rapprocher de notre optimum, qui est encore très loin d'être atteint. Le grand mérite de cette règle est de nous inviter à sortir de notre zone de confort, à accepter la douleur et la souffrance comme des moyens de progresser, et à ne jamais abandonner face aux obstacles.

Nous pouvons voir dans cette règle comme un moyen surtout d'actionner une réserve de volonté supplémentaire, dont nous pensions ne pas disposer :

1. Vous l'aurez compris, elle s'applique surtout au pouvoir de faire. Ainsi, chaque fois que vous avez la sensation de ne plus avoir de volonté, prenez conscience qu'il s'agit en fait d'un pré-signal, une ruse de notre cerveau, et que vous êtes encore bien loin de vos limites.
2. Imaginez au contraire que dans cette situation, c'est un moyen non seulement d'activer vos réserves, mais surtout d'augmenter votre volonté disponible. C'est comme si vous augmentiez la taille de votre réservoir d'essence, ou changer de batterie pour une plus puissante.

Attention, il s'agit d'utiliser cette technique avec le bon état d'esprit. Si vous allez toujours à fond, à fond, vous allez finir par épuiser votre énergie mentale, votre corps. L'idée n'est pas d'aller à l'épuisement,

mais d'y voir une possibilité d'augmenter sa volonté. Nous ne sommes ainsi pas obligés d'utiliser cette technique tout le temps, à tout objet, et sans discernement.

Nous allons maintenant justement voir plus précisément comment nous pouvons adopter et adapter ce principe à notre vie quotidienne.

A little more for a litte while : mettte en pratique la règle des 40%

Il nous arrive souvent de céder à la première sensation de fatigue, que ce soit pour sauter une séance de gym, repousser nos tâches ou opter pour un repas rapide plutôt que sain. Il est indéniable que les exigences de la vie peuvent épuiser notre volonté et que l'autodiscipline parfaite est un défi. Cependant, vous pourriez avoir plus de volonté que vous ne le pensez initialement. C'est ce dont l'exercice suivant va vous aider à prendre conscience.

Exercice de volonté n°31 : a little more for a little while

Principe : la prochaine fois que vous vous sentez "trop fatigué" pour faire preuve de self-control, essayez de vous pousser au-delà de cette première sensation de fatigue. (N'oubliez pas qu'il est également possible d'en faire trop - si vous vous sentez constamment épuisé, il se peut que vous vous soyez poussé à bout.)

Lorsque votre volonté semble faiblir, essayez de trouver une force renouvelée en utilisant votre **pouvoir de vouloir**. Pour le plus grand défi que vous souhaitez relever, considérez les motivations suivantes :

1. **Quels avantages tirerez-vous si vous réussissez à relever ce défi ?** Qu'est-ce que cela vous apportera personnellement et concrètement ? Une meilleure santé, le bonheur, la liberté, la sécurité financière ou le succès ?

2. **Qui d'autre bénéficiera de votre réussite ?** Il y a sûrement d'autres personnes qui dépendent de vous et sont affectées par vos choix. Comment votre comportement influence-t-il votre entourage, vos collègues, vos employés ou votre employeur, et la communauté ? Comment votre réussite pourrait-elle les aider ?

3. **Imaginez que ce défi deviendra de plus en plus facile avec le temps si vous êtes prêt à faire ce qui est difficile maintenant.** Cette règle est fondamentale. Pouvez-vous imaginer à quoi ressemblera votre vie ? Comment vous percevez-vous pour chaque progrès dans ce défi ? Un peu d'inconfort maintenant en vaut-il la peine si vous savez que ce n'est qu'une étape temporaire de votre progression ? Par rapport au dernier point, voici ce que disait **Renaud Lavillenie, champion olympique** de saut à la perche, dans une interview. *« Il y a des choix difficiles à faire, des périodes où on fait des trucs qu'on n'aime pas trop, mais ce ne sont pas des sacrifices. Ce sont des étapes importantes pour revenir à ce qu'on aime, c'est tout ».*

COMMENT DÉVELOPPER SA VOLONTÉ : L'ESSENTIEL

Décrypter la procrastination

La procrastination, l'art de remettre à plus tard les tâches importantes, est un phénomène répandu touchant une grande partie de la population. La procrastination est souvent liée à la recherche de tâches plus plaisantes ou moins redoutables pour éviter des activités jugées moins attrayantes.

En utilisant des techniques telles que "avaler le crapaud" en commençant par les tâches les plus difficiles, ou en appliquant la règle des 10 minutes pour démarrer une activité, on peut progressivement surmonter ce comportement d'ajournement.

En comprenant les mécanismes sous-jacents à la procrastination et en adoptant des stratégies pour agir malgré l'envie de différer, il est possible de renforcer sa volonté et sa capacité à surmonter les obstacles qui entravent notre productivité et notre épanouissement personnel.

La volonté à l'épreuve : cultiver son attention dans un monde de distractions

La volonté apprécie le calme et l'absence de distractions. Nous comprenons que chaque décision puisée dans notre réservoir de volonté, surtout lorsque nous luttons contre nos instincts impulsifs, doit être gérée avec soin. Créer un environnement propice permet de maintenir un haut niveau de volonté et de conserver notre réservoir plein malgré les sollicitations constantes de notre société moderne.

Les messages publicitaires omniprésents, notamment sur les plateformes digitales, menacent notre volonté et notre temps de cerveau disponible. Pour contrer ces influences, il est crucial de se mettre à l'abri des tentations marketing et des distractions numériques en adoptant des stratégies telles que la désactivation des notifications, l'utilisation d'outils anti-publicité et la gestion efficace de nos appareils électroniques.

En reprenant le contrôle de notre temps et de notre attention, en

favorisant le silence, en limitant les distractions numériques et en établissant des fenêtres dédiées à la concentration, nous pouvons renforcer notre volonté et préserver notre qualité de vie. Il s'agit d'établir un équilibre entre les sollicitations extérieures et nos besoins personnels, en accordant la priorité à ce qui est réellement important pour nous.

Cependant, notre société moderne de consommation et de sur-sollicitations contredit cette exigence.

Dopamine : l'illusion du bonheur et les pièges de la modernité

La dopamine, souvent appelée "hormone du bonheur", est étroitement liée à notre volonté et à notre capacité à résister aux tentations. Elle crée une anticipation de récompense qui nous pousse à poursuivre nos objectifs, mais peut également nous rendre vulnérables aux tentations, mettant ainsi notre volonté à l'épreuve. La dopamine ne crée pas le bonheur en soi, mais l'anticipation de celui-ci, ce qui peut nous faire confondre la promesse du bonheur avec le bonheur réel.

Cependant, la dopamine peut aussi être un piège, nous poussant à poursuivre des illusions et des mirages au lieu de rechercher le véritable bonheur. Notre environnement moderne, rempli de stimuli qui déclenchent la dopamine, peut nous rendre dépendants, compulsifs et insatisfaits. Les réseaux sociaux, par exemple, exploitent notre système de récompense basé sur la dopamine en créant une boucle de rétroaction addictive.

Pour contrer cette dépendance et renforcer notre volonté, il est important de reconnaître les déclencheurs qui nous poussent vers des récompenses immédiates. Tenir un journal de bord pour identifier ces déclencheurs et leurs conséquences peut nous aider à prendre conscience de nos comportements et à pratiquer une "cure de detox à la dopamine" pour retrouver le contrôle sur nos actions et nos choix.

Gestion du stress, renforcement de la volonté : vers une vie plus productive et plus harmonieuse

Une relation étroite existe entre le stress et la volonté. Le stress, lorsqu'il est subi et imposé par l'environnement, peut devenir l'ennemi principal de notre volonté. Il est essentiel de comprendre que gérer le stress ne se résume pas à suivre des remèdes miracles, mais plutôt à récupérer notre pouvoir intérieur et notre responsabilité face aux événements pour libérer notre énergie vers plus de liberté et de

volonté.

Le stress généré est souvent le résultat de notre attitude interne et de nos croyances, plutôt que des circonstances extérieures. Notre regard et nos convictions sur le monde déterminent notre niveau de stress. Il est crucial de reconnaître que notre attitude et nos croyances internes sont déterminantes dans la gestion du stress.

Il est possible de reprendre le contrôle du stress dans des situations ponctuelles par des exercices simples, mais une prise de conscience plus profonde peut nécessiter un accompagnement professionnel pour se détacher progressivement des schémas négatifs.

En comprenant la relation complexe entre le stress et la volonté, en identifiant nos déclencheurs de stress et en travaillant sur nos croyances internes, nous pouvons renforcer notre volonté et apprendre à gérer plus efficacement les situations stressantes pour préserver notre énergie mentale et notre capacité d'action.

Nous avons beaucoup plus de volonté que nous ne le pensons

L'importance des croyances auto-réalisatrices est soulignée, montrant que si nous pensons que notre volonté est limitée, elle s'épuisera plus rapidement. Cependant, nous ne connaissons pas réellement nos limites en matière de volonté et nous avons plus de capacités que nous ne le pensons.

Pour changer nos croyances sur notre volonté, des méthodes telles que la méditation, les affirmations positives et la visualisation sont utiles. Il est crucial de reconnaître notre potentiel intérieur et de ne pas se laisser décourager par les premiers signes de fatigue. En prenant conscience de notre force intérieure, nous pouvons repousser nos limites et transformer notre vie.

Nous avons tous une volonté limitée par nature, mais nous avons la capacité de repousser ces limites en changeant notre état d'esprit et en reconnaissant notre potentiel.

Chapitre Cinq

Volonté et objectif : le duo gagnant de la réussite personnelle

« La majorité des hommes mène une vie de calme désespoir ».

Henri David Thoreau⁶

Dans les chapitres précédents, nous avons navigué à travers les méandres de notre volonté, explorant ses caractéristiques, dévoilant ses pièges, mais également les méthodes pour en prendre soin et la fortifier. Nous allons maintenant nous préparer à la mettre au service de nos objectifs, qu'ils soient petits ou grands, personnels ou professionnels.

Nous découvrirons comment définir des objectifs clairs et motivants, comment les planifier et les suivre, comment faire face aux difficultés et aux échecs, et comment célébrer nos succès. Vous découvrirez aussi les secrets des personnes qui ont réussi à atteindre leurs objectifs grâce à leur volonté.

Ce voyage promet d'être tout aussi semé d'embûches, où notre bon sens pourrait nous tromper. Mais ne vous inquiétez pas, nous allons découvrir ensemble des moyens éprouvés et efficaces pour

6. Henry David Thoreau était un écrivain, philosophe et naturaliste américain du XIXe siècle. Il est surtout connu pour son essai "Walden ou la vie dans les bois" où il relate son expérience de vie en autarcie dans une cabane qu'il a construite près de l'étang de Walden. Thoreau était également un fervent défenseur de la désobéissance civile en tant que moyen de s'opposer à des lois injustes.

combiner volonté et détermination.

AU-DELÀ DE L'AGENDA : L'ART DE LA VOLONTÉ, UN ART DE L'ESSENTIEL

La plupart du temps, la difficulté ne réside pas dans le manque d'objectifs, mais dans leur excès. Quelle que soit l'intensité du travail quotidien, il est impossible de réaliser l'ensemble des activités qui s'ajoutent chaque jour à l'agenda. De nombreuses tâches restent en suspens le week-end, mais elles sont constamment reportées, dans l'espoir illusoire de les accomplir à une vitesse extraordinaire. De nombreuses études ont montré que lorsqu'un cadre établit son planning pour le lundi, il le surcharge au point qu'une semaine entière de travail ne suffirait pas. Car, dans ce monde en constante effervescence, le self-control n'est pas une question de vide, mais plutôt de trop-plein. Chaque jour, chaque semaine, notre agenda est submergé par une liste interminable d'actions à accomplir. Et, que dire de nos objectifs à long terme, qui semblent parfois irréalistes ?

Pour maîtriser le self-control, il faut avant tout avoir un objectif. Alors, préparez-vous, car nous allons découvrir comment utiliser notre volonté pour atteindre nos objectifs et augmenter nos chances de succès. Embarquons ensemble dans ce voyage passionnant de nos fragilités, de nos contradictions, de nos limites et finalement de notre humanité.

Les objectifs : le carburant de la volonté

L'importance des objectifs : mythe ou réalité ?

La littérature regorge d'arguments nous incitant à avoir des objectifs. Les plus fréquemment cités sont :

- Affiner votre vision : fixer des objectifs vous oblige à définir précisément vos aspirations.
- Stimuler l'action : les objectifs fournissent une direction et un

but, incitant à l'action.

- Évaluer vos avancées : les objectifs offrent un moyen de mesurer vos progrès au fil du temps.
- Atteindre un succès plus grand : les objectifs vous guident vers un succès plus important.
- Renforcer sa confiance : les objectifs contribuent à renforcer votre confiance en vous.
- Diminuer le stress : si vous savez exactement ce que vous voulez dans la vie, il devient beaucoup plus facile de faire des choix, dans votre vie professionnelle et personnelle.
- Sortir du canapé, se bouger un peu plus pour être moins sédentaire
- Ressentir un sentiment d'accomplissement mesurable : avoir vos propres objectifs vous permettra de ressentir un sentiment d'accomplissement mesurable.

Tous ces arguments sont justes, mais ils passent à côté de l'essentiel. En réalité, les objectifs agissent d'abord et avant tout comme des aimants, nous attirant dans la direction souhaitée. Plus votre vision de ce que vous voulez (et non de ce que vous ne voulez pas ou ne voulez plus) est claire et précise, plus vos objectifs vous attireront.

Le constat est simple : les objectifs sont le carburant de votre volonté, la boussole de votre action, le mètre étalon de votre réussite. Ainsi, lorsque vous rencontrerez des obstacles sur la route de vos objectifs, subirez des revers, quand la vie vous maltraitera, vous aurez toujours la motivation et la volonté pour continuer, vous adapter, et vivre la vie que vous voulez avoir.

Malheureusement, la plupart des gens mènent une vie sans but. Résultat ? Ils sont comme un bateau à la dérive en pleine mer, sans gouvernail, sans moteur et surtout sans direction précise. N'ayant pas vraiment décidé de leur vie, ils luttent chaque jour pour leur survie économique, pour pouvoir payer les factures, et si possible se faire payer plaisir, en attendant le prochain week-end, les prochaines vacances, la retraite...

Comme le disait Henri David Thoreau : « La majorité des hommes mène une vie de désespoir tranquille ».

Pour revenir à notre sujet sur la volonté et la motivation, nous voyons

que les objectifs ont besoin de volonté pour exister et qu'inversement, la volonté a besoin d'objectifs pour se renforcer.

Une question se pose alors. Quels types d'objectifs sont les plus bénéfiques à la fois pour notre volonté, mais aussi pour nous et notre qualité de vie en général ? Comment définir un objectif qui répond à ces critères ? Faut-il privilégier les objectifs à court terme ou à long terme ?

La vérité sur nos objectifs

Vous avez sûrement lu des tas de conseils pour atteindre vos objectifs, ou pour tenir vos résolutions. On vous dit souvent qu'il faut éviter les résolutions trop vagues, comme « manger mieux », « faire de l'exercice », « profiter davantage de la vie » ... Le secret serait de se fixer des buts précis, concrets, réalisables, qui vous rendent heureux, et de vous tenir à un délai pour les accomplir...

Voici quelques idées de résolutions que j'ai trouvées sur différents blogs censés suivre ce secret :

- Cuisiner plus et reprendre une alimentation saine et variée
- Sortir du canapé, se bouger un peu plus pour être moins sédentaire
- Interagir, appeler les gens plutôt que d'utiliser des messageries
- Mieux s'organiser, faire chaque jour une to-do liste
- Mieux gérer son portefeuille, éviter les dépenses inutiles et les achats impulsifs...
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Osez...

Que pensez-vous de ces objectifs ? Prenez le temps d'y réfléchir, faites une pause pendant quelques minutes dans la lecture de ce livre.

Quelles sont vos impressions ?

En fait, ces objectifs ainsi formulés ne sont pas du tout motivants ! Quelles sont leurs promesses ? Est-ce que cela vous fait un effet waouh quand vous les aurez atteints ? Personnellement, non ! Oui, certes, ce sont des objectifs, mais des objectifs bien « gentils », bien sympathiques. Qui ne voudrait pas mieux s'organiser, se bouger plus ?

Qui ne voudrait pas oser ? Bref des objectifs bien raisonnables...Des objectifs pleins de bon sens, effectivement. Et c'est là que ça coince, ils ne font appel qu'à la raison. Ils sont émotionnellement vides. Pour ma part, je ne ressens rien en les lisant, je m'ennuie, ils m'indiffèrent !

Pour faire court, ils sont chiants !

Une remarque importante : si de votre côté, à l'inverse vous avez des images, des sensations fortes sur un de ces objectifs, alors c'est que pour vous, c'est OK, et vraiment motivants. À chacun ses objectifs.

Pendant très longtemps, je peux dire que je me suis attelé à ce genre d'objectif. Des objectifs qui franchement ne répondaient pas à mes attentes profondes, mais à une image que je me faisais de ce que les autres attendaient de moi, pour paraître, être une « bonne personne ».

Le défi est donc de suivre ses propres aspirations et motivations, et non pas celles imposées par la pression familiale et sociale, son environnement, l'air du temps...

En résumé, arrêtez de vous fixer des objectifs bien trop ennuyeux et qui ne sont pas motivants. La vie est bien trop courte pour être petite.

Comment trouver ce qui vous motive vraiment

Qu'est-ce qui nous fait vibrer dans la vie ? Comment le découvrir ?

Parfois, la réponse à cette question peut sembler évidente. Mais souvent, elle reste insaisissable. Beaucoup d'entre nous passent leur vie à suivre le chemin tracé par leur éducation, exerçant un métier qui ne les passionne pas, ou plus. Nous nous laissons porter par nos habitudes, laissant le temps filer jusqu'à la retraite, ou jusqu'à ce que la maladie ou la mort nous rattrape.

C'est souvent lorsque la vie nous bouscule, lorsqu'un changement majeur nous est imposé (licenciement, maladie, divorce), que nous sommes amenés à nous interroger sur ce que nous voulons vraiment faire de notre vie :

- Est-ce que le travail que je fais me comble vraiment ?
- Est-ce que ce que je suis en train de faire correspond à ce que j'aime le plus et à ce que je sais faire de mieux ?
- Est-ce que je serai fier de ma vie, au moment de mon départ ?

Ces questions sont simples, mais difficiles à répondre. Plus vous réfléchissez à ce qui est vraiment important dans la vie, moins la réponse est spontanée et certaine. Nous avons besoin de calme, de moments pour aller à l'intérieur de nous-mêmes, pour trouver ce qui a du sens pour nous dans notre vie, pour faire ce qui nous rend heureux. Rappelez-vous, il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ces questions. Elles sont simplement des outils pour vous aider à mieux vous comprendre et à créer une vie qui vous rend heureux et satisfait.

Exercice de volonté n°32 : découvrez ce qui vous motive vraiment dans la vie

Principe : cet exercice est conçu pour vous aider à mieux comprendre vos valeurs, vos passions et vos objectifs. En répondant aux questions suivantes, vous aurez une meilleure idée de ce qui vous motive et de ce qui est important pour vous.

- 1) Qu'est-ce qui me motive le plus le matin quand je me lève ?
Qu'est-ce qui m'apporte de la joie ?
- 2) Quels sont parmi mes forces et talents ceux qui m'apportent le plus de satisfaction ?
- 3) Si je disposais de tout l'argent et le temps disponible, qu'est-ce que je ferais ?
- 4) Qu'est-ce que je veux vivre dans ma vie, qui m'apporte vraiment de la joie ?
- 5) Qu'est-ce que je veux avoir vécu, fait dans ma vie ?
Pourquoi est-ce aussi important pour moi ?
- 6) Qu'est-ce qui est actuellement le plus important pour moi dans mon travail ? Pour cette semaine, ce mois, cette année ?
Pour les cinq prochaines années ?
- 7) Qu'est-ce qui est actuellement le plus important pour moi dans ma vie privée, dans mes relations ? Pour cette semaine, ce mois, cette année ? Pour les cinq prochaines années ?
- 8) Le jour de ma mort, qu'est-ce que je voudrais que les personnes disent de moi ? Comment je souhaite qu'on se souvienne de moi ?

Conseils : pour vous aider à trouver ce qui vous enthousiasme, voici quelques suggestions :

- 1) Qu'est-ce qui me fait perdre la notion du temps ? Lorsque nous avons une tâche passionnante, nous avons tendance à oublier le monde autour de nous.
- 2) Quel est le sujet dont je peux parler pendant des heures ?
- 3) Qu'est-ce qui me rendait heureux quand j'étais enfant ?
- 4) Quelle est l'activité qui me rend heureux, épanoui chaque fois que je la fais ?
- 5) Quelle est cette chose dont je suis toujours heureux de parler, d'évoquer ou de lire ?
- 6) Quelle personne me rend heureux, inspiré et élevé, et qu'est-ce qui rend cette personne si spéciale pour moi ?

Lorsque nous trouvons les réponses à ces questions, nous avons alors de bonnes indications sur ce que nous voulons faire, mettre en place, et atteindre par des objectifs. Notre motivation s'en retrouve renforcée, si bien que nous aurons moins besoin de faire appel à notre volonté !

Cependant, la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Nous aurons sur notre chemin des obstacles ou plutôt des défis. Ils nous mettront, nous et notre volonté à l'épreuve, comme nous allons maintenant le voir maintenant.

Dopaminiser nos objectifs : seuls des objectifs émotionnels sont motivants

Nous avons insisté - assez lourdement - sur les effets néfastes de la dopamine, ou plutôt sur l'utilisation mercantile qu'en fait le marketing pour nous attirer sur leur site, leur offre et nous faire acheter.

La promesse du bonheur est effectivement une sirène dangereuse pour notre volonté, notre temps et notre énergie disponible. Pourtant à l'image des techniques de marketing, nous pouvons utiliser les effets de la dopamine, cette fois non pas pour affaiblir notre volonté, mais au contraire la préserver.

Lorsque notre cerveau rationnel voit qu'un de nos comportements peut aller à l'encontre de nos intérêts, mais que le cerveau émotionnel le veut, et tout de suite, il ne lui reste que la volonté pour lui faire barrage. Et nous avons vu que c'est une ressource limitée, pas toujours fiable et qui se fatigue.

Il existe deux méthodes pour activer la volonté, la méthode douce ou la dure. Paradoxalement, nous avons plutôt tendance à choisir la méthode dure, celle qui nous coûte le plus de volonté !

La méthode dure

La méthode dure est celle des guerriers : on serre les dents, on s'attelle à la tâche en souffrance, mais en silence. Rappelez-vous les images des galériens dans les films « Angélique Marquise des Anges ». On y voit les galériens serrer les dents, ramer sur le rythme d'un tambour, et un marin les fouettait : « cadence 10 », puis plus vite, « cadence 20 » ...

Bref, la méthode dure. Le problème de cette méthode est que nous nous comportons comme le marin esclavagiste envers nous-mêmes :

nous sommes notre propre esclavagiste et nous infligeons des cadences difficilement soutenables sur le long terme...

En effet, le corps humain n'est pas conçu pour subir de telles épreuves, sur le long terme. Tôt ou tard, Oscar va se révolter, se mutiner et prendre les commandes, car il veut nous éviter toute douleur. Plus nous sommes durs avec nous-mêmes, plus nous allons trouver un mécanisme de compensation. La dopamine va nous faire aller chercher ce que nous avons le plus facilement sous la main : le frigo, le canapé avec des chips...

Croire que nous pouvons réussir uniquement en faisant appel qu'à la volonté est une erreur. Notre volonté est une ressource précieuse, mais limitée. C'est pour cela qu'il est préférable de travailler **avec notre système à dopamine, plutôt que contre**. C'est la méthode douce.

La méthode douce

L'idée sous-jacente de la méthode douce est de dopaminiser nos objectifs, pour les rendre absolument attractifs, et ceci est d'autant plus vrai que ces objectifs seront importants pour nous !

En interaction avec les hormones norépinéphrine et sérotonine, la libération de dopamine influence les changements physiques et mentaux tels que la motricité fine, l'habileté et la capacité à être concentré ainsi que des perceptions comme la volonté, l'énergie et la joie de vivre. En d'autres termes, il s'agit d'utiliser la dopamine pour qu'elle donne ce sentiment de « gratification » lorsque l'on accomplit ce que l'on s'est fixé comme objectif. Elle nous donnera alors la volonté de rivaliser avec les autres et nous procurera l'excitation que l'on ressent dans tous les domaines de notre vie, que ce soit l'amour, les affaires ou le sport.

Si vous manquez de dopamine, ce n'est pas la capacité qui vous freinera, mais la volonté.

Comment libérer encore plus de dopamine à nos objectifs

Exercice de volonté n°33 : rendre vos objectifs émotionnellement forts

Principe : pour maximiser l'attrait de vos objectifs, forgez-les avec une puissance émotionnelle captivante ! Rendez les incontournables, motivants et plaisants. Cette approche émotionnelle éliminera le besoin de puiser dans votre volonté, créant ainsi une harmonie sans conflits internes. Votre cerveau émotionnel, Oscar, fusionnera harmonieusement avec votre cerveau rationnel pour une collaboration sans failles.

Explorez ces étapes pour libérer une dose de dopamine :

1. Visualisez votre réussite

Immergez-vous dans la réalité de vos objectifs. Quelles émotions ressentez-vous ? La joie, la fierté, la satisfaction, la sérénité, la confiance et la force intérieure devraient être au rendez-vous. Prenez le temps de ressentir pleinement ces émotions.

2. Transformez-vous intérieurement

Qui êtes-vous devenu après avoir atteint vos objectifs ? Quelles compétences avez-vous acquises ? Quels défis avez-vous surmontés ? Explorez le processus, la croissance personnelle, et découvrez-vous. Comment avez-vous évolué, quels progrès avez-vous réalisés, comment avez-vous dépassé votre zone de confort ?

3. Impact personnel de vos objectifs

Identifiez le changement que ces objectifs apporteront dans votre vie. En quoi les choses seront-elles différentes maintenant ?

4. Description sensorielle détaillée

Décrivez chaque aspect aussi précisément que possible, en utilisant les cinq sens. Imaginez les odeurs, les couleurs, les sons, les textures et les goûts liés à votre succès.

5. Utilisez ces émotions comme catalyseur

Transformez ces sentiments positifs en ancrage puissant. Lancez votre projet immédiatement, alimenté par cette nouvelle énergie. Faites de ces émotions une force motrice, propulsant votre volonté vers la réalisation de vos aspirations.

Le défi du changement et le syndrome du faux espoir

Souvent, nous savons en fait ce que nous ne voulons plus, plutôt que ce que nous voulons. Nous avons tous connu ces moments où le stress semble éroder notre volonté, nous laissant vulnérables face à la tentation - aussi irrésistible qu'une crème brûlée. C'est souvent dans ces moments que nous décidons de changer. Cependant, cette décision peut parfois être un piège qui affaiblit encore plus notre volonté.

Plus nous nous sentons mal, plus nous sommes enclins à changer. Lorsque nous nous sentons coupables de ne pas avoir résisté à la tentation, de nous considérer comme une personne sans volonté, toujours encline à procrastiner, nous prenons la décision de changer, en nous disant "plus jamais ça".

Cependant, nous confondons souvent la décision de changer avec la promesse de changement. Peter Herman et Polivy, dans leurs travaux sur les comportements alimentaires, ont décrit ce biais : l'effet du "tant qu'à faire" ou le syndrome du faux espoir.

Dans une expérience, les chercheurs ont divisé les participants en deux groupes. Tous avaient faim, certains d'entre eux, répartis dans les deux groupes, étaient au régime. Au premier groupe, on a donné une petite collation, au second groupe deux énormes milk-shakes. Ensuite, les chercheurs ont demandé aux deux groupes de goûter des biscuits pour évaluer leur goût.

À leur grande satisfaction, les chercheurs ont découvert que ceux qui étaient au régime et qui avaient pourtant consommé deux milk-shakes étaient ceux qui mangeaient le plus de biscuits, beaucoup plus que ceux du troisième groupe.

C'est l'effet du "tant qu'à faire". Lorsque nous faisons un écart imprévu dans notre régime, nous remettons notre modération et, à l'inverse, nous mangeons beaucoup plus. Cette expérience a mis en lumière les effets du syndrome du faux espoir. Lorsque nous décidons de changer, par exemple, de perdre du poids ou d'arrêter de manger des chocolats, nous sommes remplis d'espoir et d'énergie. Cette promesse de changement nous suffit déjà à nous sentir beaucoup

mieux. Plus nos objectifs sont ambitieux, plus notre promesse est grande, et plus nous nous sentons forts sur le moment.

Changer, oui, mais comment ? Les clés pour déjouer le syndrome du faux espoir

Malheureusement, la promesse est rarement à la hauteur de nos attentes. L'erreur sous-jacente est de considérer que le chemin du changement sera facile, qu'il n'y aura que des effets positifs. Ainsi, nous nous fixons des objectifs irréalistes, souvent en matière de temps (tout changer, immédiatement). Nous sous-estimons alors nos forces et les difficultés.

Faire des changements dans sa vie, atteindre des objectifs qui nous sont importants ne se fait pas d'un seul coup. Nous avons besoin de temps, de feed-back, d'apprendre de nos échecs et erreurs pour garder le cap. Cependant, le syndrome du faux espoir nous montre que nous sommes peu préparés. Le syndrome du faux espoir du changement nous montre que bien souvent, il s'agit plus d'une ruse, d'une technique inconsciente pour se sentir mieux, que de véritablement vouloir changer.

Il est ainsi plus facile de s'accrocher à ce rêve plutôt que de changer réellement. C'est pour cela que la plupart des personnes abandonnent en cours de route et recommencent plutôt que de véritablement changer.

Pour éviter le piège, restons lucides et faisons la différence entre une motivation nécessaire pour se mettre en mouvement, en action et un simple optimisme d'un moi futur idéal. Autrement dit : s'agit-il de changer pour changer une situation avec toutes les difficultés que cela sous-entend ? Ou une ruse de notre inconscient par la promesse de changement juste pour nous sentir mieux sur le moment ?

Changer, c'est facile à dire, mais pas à faire. La plupart des personnes sont enthousiastes à l'idée de changer, et déchantent vite quand ils doivent passer à l'action. Il faut se contrôler, se priver, se forcer. C'est loin d'être aussi agréable que de rêver à sa nouvelle vie. Alors, beaucoup se contentent de profiter de l'illusion du changement, sans jamais la concrétiser. Ils renoncent et recommencent, sans cesse,

au lieu de chercher une solution durable.

Objectif de volonté n°34 : qu'est-ce qui me motive à changer ?

Cet exercice va vous aider à mieux comprendre votre volonté de changer et à élaborer un plan pour atteindre vos objectifs.

Principe : faire la distinction entre changer et se promettre de changer

1. Réflexion sur les motivations et les espoirs : prenez un moment pour noter vos motivations et vos espoirs pour le changement. Qu'est-ce qui vous pousse à vouloir changer ? Quels sont vos espoirs pour l'avenir ?

2. Analyse de la motivation : réfléchissez à votre motivation de changer. Est-ce que vous vous sentez motivé uniquement quand ça ne va pas bien ?

3. Visualisation des objectifs : visualiser comment atteindre vos objectifs pourrait changer votre vie.

4. Utilisation de notre futur moi : utilisez votre moi futur pour modifier ce que vous ressentez maintenant, plutôt que pour prendre de réelles dispositions en vue de modifier votre comportement ? Si oui, comment pouvez-vous utiliser ces rêves pour prendre des mesures concrètes vers le changement ?

5. Plan d'action : enfin, élaborer un plan d'action basé sur vos réflexions. Quelles sont les étapes concrètes que vous pouvez prendre pour commencer à réaliser le changement que vous désirez ?

Cet exercice peut vous aider à mieux comprendre votre volonté de changer et à élaborer un plan pour atteindre vos objectifs. Bon succès !

« J'adore quand un plan se déroule sans accroc. »
Hannibal Smith - L'agence tous risques

L'exercice suivant va également vous aider à combattre efficacement le syndrome du faux espoir. Quand vous serez confronté à ce moment critique où votre volonté pourrait faiblir, vous serez prêt à passer à l'action.

Exercice de volonté n°34 bis : anticipez les obstacles et préparez-vous à les surmonter

Principe : l'optimisme est une bonne source de motivation, soyons également réalistes. La recherche montre que si vous envisagez les difficultés et les tentations qui pourraient compromettre votre résolution, vous aurez plus de chances de la tenir.

Pour relever votre propre défi de volonté, répondez aux questions suivantes :

- 1) Quels sont les moments où je risque le plus de céder à la facilité ?
- 2) Quels sont les facteurs qui peuvent me détourner de mon but ?
- 3) Quelles sont les excuses que je pourrais me donner pour reporter ou abandonner ce que je dois faire ? Imaginez le scénario le plus probable où vous seriez tenté de renoncer à votre résolution. Comment vous sentiriez-vous ? Que vous diriez-vous ? Visualisez comment vous pourriez échouer.
- 4) Transformez cet échec potentiel en succès. Réfléchissez aux actions concrètes que vous pourriez mettre en œuvre pour rester fidèle à votre résolution. Avez-vous besoin de vous rappeler pourquoi vous faites cet effort ? De vous éloigner des sources de distraction ? De demander de l'aide à un ami ? D'utiliser une des autres techniques de renforcement de la volonté que nous avons déjà citées ? Quand vous avez une stratégie claire en tête, imaginez-vous en train de l'appliquer. Voyez-vous en train de réussir. Que ce succès vous donne la confiance que vous pouvez atteindre votre objectif.

En préparant votre propre échec de cette façon, vous faites preuve de bienveillance envers vous-même. Ce qui n'est pas du défaitisme.

Des objectifs à court-terme ou à long-terme ?

Faut-il poursuivre des objectifs à court terme ou plutôt à long terme? Cette question a longtemps été un sujet de débat parmi les psychologues. C'est l'expérience d'Albert Bandura qui a finalement

apporté une réponse définitive à cette question.

Bandura et son équipe ont étudié des élèves de 7 à 10 ans en difficulté en mathématiques. Ces élèves ont bénéficié de sept sessions de soutien et ont été répartis en trois groupes :

- 1) Le groupe G1 devait résoudre 6 pages d'exercices lors de chaque session.
- 2) Le groupe G2 devait accomplir 42 exercices à la fin des 7 sessions.
- 3) Le groupe G3 n'avait pas d'objectifs spécifiques à atteindre.

Un quatrième groupe, le groupe témoin, n'avait aucun exercice à faire. Lorsqu'un examen a été effectué, le groupe G1 a obtenu de bien meilleurs résultats que les trois autres groupes. Ces élèves ont montré une efficacité, une rapidité et une persévérance supérieures aux autres. Leur succès s'explique par la mise en place d'objectifs quotidiens. En effectuant une série d'exercices chaque jour, ces élèves ont repris confiance en eux et ont été plus motivés.

Cependant, l'histoire ne s'arrête pas là. Une autre expérience menée avec des élèves du secondaire a montré que, paradoxalement, ceux qui avaient des objectifs à long terme (faire de belles études universitaires, avoir un beau métier, avoir un bon statut social) étaient les plus résilients et obtenaient finalement de bien meilleurs résultats que ceux qui se contentaient de passer un contrôle après l'autre. Ces deux études semblent présenter des résultats contradictoires. D'un côté, une étude montre que ceux qui avaient des objectifs bien définis à court terme réussissaient mieux. De l'autre, d'autres travaux montrent le résultat exactement inverse : les meilleurs élèves étaient ceux qui avaient une vision de leur vie d'adulte.

Comment expliquer un tel paradoxe ?

En réalité, ces résultats ne se contredisent pas, mais se complètent ! Les élèves du secondaire faisaient directement le lien entre leurs objectifs à long terme et ceux à court terme. Ils avaient conscience de l'importance de leurs objectifs proches, comme réussir le prochain examen, car ils les mettaient sur la voie de leur succès. Ces travaux ont donc montré le lien indispensable à créer entre ces deux types d'objectifs. Tisser un lien entre ce que nous voulons pour notre avenir

et les actions quotidiennes à accomplir permet d'avancer.

Les objectifs à court terme sont des petits pas qui nous mènent vers la voie du succès, mais ils ne nous donnent aucune direction, aucun sens. C'est notre capacité à définir nos objectifs à long terme qui va nous donner le sens, la direction, alimenter la motivation. Ces objectifs sont très importants, car ils vont nous révéler ce qui nous est le plus important dans notre vie.

Créer un lien entre ce que nous voulons pour notre avenir et les actions quotidiennes à accomplir permet d'avancer.

- Les objectifs à long terme ont besoin des objectifs à court terme pour se concrétiser, se réaliser, avancer.
- Les objectifs à court terme ont besoin d'une boussole pour donner du sens, garder la motivation et éviter d'abandonner, de changer trop souvent d'objectifs, de tourner en rond...

Nous verrons un peu plus loin, comment faire ce lien. Une fois que nous avons établi le lien nécessaire entre les objectifs courts-termes et longs-termes, une question se pose inévitablement : à partir de quand pouvons-nous considérer qu'un objectif est à court terme, moyen terme ou long terme ? Mais avant cela, il nous reste une étape importante, celle de faire le tour d'horizon des indispensables pour définir nos buts.

Créer le pont entre maintenant et demain

Les objectifs à long terme

Un objectif à long terme répond à la question suivante : qu'est-ce que je veux dans les cinq ou dix prochaines années ?

Prenez une feuille de papier, un crayon, et donnez-vous 20 minutes pour répondre à ces questions suivantes.

- Qu'est-ce que je veux avoir ?
- Qu'est-ce que je veux faire ?
- Qu'est-ce que je veux être ?
- Qu'est-ce que je veux avoir vécu, expérimenté ?

- Avec quel genre de personne, je veux être ?

Idéalement, faites-le sur les cinq principaux domaines de votre vie : finances, relationnel, santé, émotionnel et sens (travail, spiritualité, activités). Établissez une liste de 16 objectifs qui vous tiennent à cœur. À ce stade, il n'est pas besoin d'avoir une idée très précise, la plus parfaite possible. Pour chacun de ces objectifs, indiquez le nombre d'années qu'il faut sembler nécessaire pour obtenir ce que vous désirez ou atteindre vos buts.

Si vous pensez pouvoir les réaliser en moins d'un an, indiquez à côté le chiffre 1. Pour ceux que vous estimez qu'il vous faudra trois ans, indiquez le chiffre 3. Faites de même pour ceux dont vous aurez besoin de cinq ans, et pour ceux qui vous prendront 10 ans pour les atteindre.

Regardez maintenant la répartition de vos buts par nombres d'années. Si vous avez très peu d'objectifs à long terme (5 ou 10 ans), c'est que probablement, vous avez encore une vision pas assez nette de la vie que vous voulez vraiment mener. Vous avez à l'inverse beaucoup d'objectifs à un an, voire à trois ans ? Peut-être, vous voulez performer, et il est alors important pour vous de voir justement ce qui est le plus essentiel.

Cet exercice consiste à mettre de la « lumière dans le placard » pour faire un état des lieux. Nous allons regarder comment procéder à un rééquilibrage si cela est nécessaire. Pour chacun de vos 16 objectifs, choisissez les 4 plus essentiels objectifs pour chaque période de 1, 3, 5 et 10 ans. Pour chacun d'eux, notez les réponses aux questions suivantes.

- Questions de visualisation : votre objectif est atteint ; que voyez-vous, que ressentez-vous ? Quelle est la forme de l'image ? En couleur ? En noir et blanc, grande ? Panoramique ? Proche de vous, loin de vous ? Êtes-vous dans l'image ou spectateur ?
- Questions de sens : pourquoi, voulez-vous atteindre cet objectif ? Posez-vous cinq fois cette question.

Par exemple, vous habitez la région parisienne et voulez une maison de campagne ?

- Pourquoi ? Pour quitter Paris.
- Pourquoi quitter Paris ? Trop de bruit, besoin de calme, de nature.
- Pourquoi ce besoin de calme, de nature ? Pour me reposer, me

ressourcer.

- Pourquoi ce besoin de se ressourcer ? Pour être en paix avec moi-même.
- Pourquoi ce besoin de paix ? Pour encore mieux m'aimer...

La question du sens est fondamentale, car elle va vous permettre de savoir si vous désirez vraiment le but décrit, ou si c'est simplement un souhait, sans plus. Pour la dernière question, si au bout de 3 pourquoi vous séchez, ce n'est pas grave. Laissez reposer quelque temps, et vous verrez si d'autres réponses surgissent.

Le but de cet exercice est de trouver ces facteurs puissants de motivation et une aide précieuse pour conserver volonté et persévérance. Il permet ainsi de faire le tri entre ce que nous voulons réellement et ce qui au départ nous paraissait important, mais ne l'est pas. Nous nous économisons donc de l'énergie, du temps, et nous épargnons de la déception et de l'insatisfaction.

Le grand mérite de cette liste est qu'elle nous force à réfléchir sur ce que nous voulons exactement, affiner notre pensée. Elle sera ensuite notre point de départ pour planifier notre avenir.

Gardez précisément cette liste, et consultez-la tous les mois pour voir quelles actions concrètes vous avez faites.

Par conséquent, ce n'est pas un exercice que nous avons à faire une fois dans notre vie, mais plutôt un processus continu qui nous permet de nous diriger, de corriger la trajectoire pour rester sur notre chemin de vie.

Une fois que vous avez vos objectifs à 10 ans, vous pouvez les découper en actions réalisables en cinq ans. Puis ces mêmes actions, vous les découpez en 3 ans, pour les répartir en actions à réaliser sur une année...

En synthèse : se fixer des objectifs authentiques et inspirants

Comment se fixer des objectifs qui nous parlent, qui nous motivent vraiment ? Comment éviter des objectifs Canada-dry : des objectifs qui ont le goût, l'odeur des objectifs, mais qui n'en sont pas. Comment avoir des objectifs qui sont bien à nous, et non qui répondent à une mode, une envie du moment ?

Des objectifs audacieux et inspirants : La clé de votre succès

Lorsque nous définissons nos objectifs, un seul mot d'ordre : audace, audace et encore audace ! Pour être efficaces et stimulants, nos objectifs doivent être ambitieux et inspirants. C'est la condition sine qua non pour surmonter les obstacles sur notre chemin. Petit objectif, petite motivation, petit résultat.

Si votre objectif est grand, il vous poussera à sortir de votre zone de confort, à explorer de nouvelles voies. Et c'est là l'effet magique et principal des objectifs : ils vous transforment ! En réalité, la véritable raison d'être de ces objectifs est de vous entraîner, de vous pousser à devenir la personne que vous devez être pour atteindre ces objectifs.

La question à se poser est donc : quel type de personne dois-je devenir pour atteindre cet objectif ?

Des objectifs à long terme pour une motivation durable

Les objectifs à long terme ont le merveilleux pouvoir de nous motiver et de nous empêcher de nous laisser décourager par des frustrations immédiates.

Sans objectif à long terme, tous les obstacles temporaires peuvent nous inciter à abandonner. La vie peut parfois être rude : problèmes familiaux, licenciement, deuil, maladie. Cependant, ces événements peuvent paradoxalement nous aider à trouver encore plus de sens à notre vie, à choisir ce qui est vraiment important pour nous et à aller aussi loin que possible.

Un objectif à court terme ne nous donne pas l'occasion de faire le point, de prendre le temps, de rebondir, de faire une simple pause et de repartir. Au contraire, dans des circonstances difficiles, nous risquons l'abandon définitif.

Une fois que nous avons établi le lien nécessaire entre les objectifs à court terme et à long terme, une question se pose inévitablement : à partir de quand pouvons-nous considérer qu'un objectif est un objectif à long terme ?

Nous considérons ici qu'un objectif est à court terme lorsqu'il peut être réalisé en moins d'un an. À l'inverse, les objectifs à long terme sont ceux qui nécessiteront 5 à 10 ans pour être réalisés. Acheter une maison de campagne peut prendre 2 à 3 ans, il s'agit donc d'un objectif à moyen terme.

Des objectifs quotidiens pour un progrès constant

Ici, par objectif, nous entendons accomplir une action chaque jour qui nous rapproche de ceux à long terme. Si vous n'avez pas d'actions quotidiennes, vous êtes un doux rêveur. Si votre objectif est d'avoir une belle maison, alors vous devez travailler chaque jour pour y parvenir.

Des objectifs quotidiens et précis

Dans l'exemple cité, posséder une belle maison est en fait un objectif trop vague. Il convient alors de préciser dans quel endroit, quelles caractéristiques a une belle maison selon vous : combien de mètres carrés, combien de pièces, la taille du jardin, le style...

Idéalement, trouvez des images, des photos pour rendre votre objectif encore plus concret. Faites en sorte que vous puissiez chaque jour, avec sous les yeux ses objectifs : fond d'écran, impression papier que vous collerez à votre porte d'entrée de l'intérieur, sur votre frigo...

Seuls les objectifs qui nous touchent nous motivent.

PRENDRE SOIN DE SON CAPITAL CONFIANCE

"La seule limite à nos réalisations de demain
sera nos doutes d'aujourd'hui."
Franklin D. Roosevelt

Notre attitude face à un objectif joue un rôle crucial. Prenons l'exemple d'un boxeur qui monte sur le ring en pensant qu'il va se faire massacrer. Il y a de fortes chances qu'il perde son combat ! Une des techniques les plus couramment utilisées pour surmonter ce genre de pensée négative est celle de la pensée positive, développée par le pharmacien Émile Coué. L'idée principale est de se convaincre que nous sommes capables d'atteindre notre objectif.

En réalité, ceux qui croient fermement en leur objectif ont beaucoup plus de chances de l'atteindre que ceux qui sont sceptiques

ou qui ne s'y identifient pas. Celui qui est convaincu de pouvoir atteindre son objectif dégage une plus grande confiance et volonté.

Cependant, la pensée positive contient un piège majeur qu'une autre technique encore plus puissante permet d'éviter : **la pensée engagée.**

La pensée en action : une méthode bien plus efficace

Croire en notre capacité à réaliser quelque chose est une chose, mais avoir effectivement les compétences pour le faire en est une autre

Dans le cadre d'une étude, deux groupes d'étudiants se préparant pour un examen ont été formés. Le premier groupe a été invité à pratiquer l'autosuggestion régulièrement : "Je suis bon, je vais réussir cet examen". Les étudiants du second groupe devaient se poser régulièrement la question : "Vais-je y arriver ?" Puis vint le jour de l'examen, et avec lui, les résultats...

Contre toute attente, le second groupe, celui qui s'interrogeait sur sa capacité à réussir l'examen, a obtenu de bien meilleurs résultats que celui qui pratiquait l'autosuggestion.

Comment expliquer ce paradoxe ?

Ceux qui étaient persuadés, ou plutôt s'étaient persuadés d'être bons, avaient tendance à moins réviser, à moins apprendre. Ils se présentaient à l'examen, confiants, trop confiants dans leurs capacités, mais avec des connaissances objectivement insuffisamment consolidées. Leur confiance et leur estime de soi les ont dissuadés de réviser sérieusement. Quant aux étudiants du second groupe, ils ont répondu ainsi : "Est-ce que j'y arriverai ? Oui ! Parce que...". Oui, parce qu'ils avaient établi un plan de révision, ils allaient combler leurs lacunes.

Dans les années 90, de nombreux programmes éducatifs ont été développés, partant du principe que plus on favorisait l'estime de soi de l'enfant, plus l'enfant réussirait dans ses résultats scolaires. En réalité, c'est l'inverse qui s'est produit. L'estime de soi ne donne

généralement pas de meilleurs résultats scolaires ou professionnels. Ce sont les bons résultats qui augmentent l'estime de soi, et non l'inverse.

En fait, l'estime de soi n'a que deux avantages : elle nous pousse à prendre plus d'initiatives, ce qui est toujours bon pour avancer dans ses projets, et elle nous rend plus résilients face aux échecs. L'étude a montré que les étudiants du premier groupe géraient beaucoup mieux leurs mauvaises notes. Cependant, cette estime de soi peut virer à l'arrogance, au narcissisme, nous rendre sourds aux conseils des autres et aux messages que la vie nous envoie.

Cette histoire nous rappelle l'importance de rester lucide face à nos objectifs et de ne pas confondre confiance en soi et autosuggestion. Croire en ses capacités est essentiel, mais cela doit être soutenu par un travail sérieux et une préparation adéquate. C'est ainsi que nous pouvons véritablement changer et atteindre nos objectifs.

Je vais réussir parce que...

L'exercice suivant va vous permettre de renforcer votre volonté à surmonter les obstacles grâce à trois étapes

Exercice de volonté n°35 : les trois étapes de la pensée en action

Objectif de l'exercice : renforcer la volonté et la motivation en adoptant une approche mentale proactive face aux défis.

1. Formulation de la question :

- Avant de faire face à un défi de volonté ou à un objectif exigeant, posez-vous la question cruciale : "Vais-je réussir ?"
- Ne vous contentez pas d'une réponse superficielle.

2. Identification des actions qui sont sous mon contrôle

- Répondez à la question en énumérant une série d'actions spécifiques qui sont sous votre contrôle. Par exemple, dites-vous : "Je vais y arriver parce que je vais faire..."
- Listez toutes les actions concrètes qui vous viennent à l'esprit, derrière le "parce que."

3. Mise en pratique

- Mettez en œuvre toutes les actions que vous avez identifiées dans la deuxième étape.
- Suivez votre plan d'action avec détermination et focalisation, en vous rappelant constamment les actions spécifiques que vous avez définies.

Quelques conseils :

- Soyez lucide et approfondi dans votre évaluation de la première question.
- La clé réside dans l'identification d'actions sous votre contrôle, ce qui renforce votre sentiment de pouvoir sur la situation.
- Appliquez cet exercice régulièrement pour développer une habitude mentale positive face aux défis.

En adoptant ces trois étapes de la pensée positive en action, vous renforcerez votre capacité à surmonter les obstacles avec une approche proactive et délibérée.

La loi universelle des rôleurs

« D'abord, ils vous ignorent, ensuite ils se moquent de vous,
après ils vous combattent et enfin, vous gagnez »
Gandhi

Sur la voie de la volonté, nous avons rencontré des obstacles de toutes sortes, venant de nous-mêmes ou de l'extérieur. Un autre élément, à ne pas négliger, qui joue un rôle important est notre entourage. Nous reviendrons plus en détail sur ce sujet dans un chapitre ultérieur, mais voyons dès à présent quelques aspects essentiels, propres à nos objectifs.

La physique nous enseigne qu'il existe des lois universelles qui régissent le monde. Il en va de même pour la réalisation de nos objectifs.

Première loi universelle : les trois groupes de personnes que vous rencontrerez

Quand vous vous lancez dans un projet ambitieux, vous croiserez forcément trois sortes de personnes.

- Ceux qui vont vous **décourager**, vous **freiner** ou vous **saboter**
- Ceux qui vont rester **neutres**, **hésitants** ou **indifférents**, et qui ne vous apporteront ni **aide**, ni **soutien**, ni **feed-back**, ni **encouragement**.
- Ceux qui vont **adhérer** à votre vision et vous **accompagner** dans la mesure de leurs moyens.

Ces trois groupes se répartissent selon la loi de Gauss. Il y a une grande majorité de personnes **passives** et **silencieuses**, et deux extrêmes en minorité. Cette loi est incontournable : quoi que vous fassiez ou ne fassiez pas, quoi que vous disiez ou ne disiez pas, vous aurez toujours ces trois groupes ! Alors, autant l'accepter dès le départ, pour ne pas gaspiller votre énergie et votre volonté...

Le point clé est donc d'identifier le plus vite possible à quel groupe appartient chaque personne de votre entourage. Si vous avez des personnes qui vous soutiennent, elles peuvent vous aider à vous **rebooster** en cas de doute.

Si au contraire vous tombez sur des « **râleurs nés** », des personnes pessimistes qui voient tout en noir, alors elles peuvent vous **drainer** votre énergie, comme des sables mouvants ! Évitez le plus possible ces

personnes. Si elles font partie de votre entourage proche - professionnel ou privé - ne leur parlez pas de vos progrès, ou le moins possible.

Soyez toutefois vigilant : il se peut que certaines personnes vous fassent des remarques, des objections, des mises en garde, non pas pour vous nuire, mais pour vous **aider**. Surtout si ces personnes ont une expérience dans le domaine que vous visez... Cherchez également des personnes qui partagent vos **motivations**. Les réseaux sociaux peuvent être un bon moyen de les trouver.

La seconde loi universelle : les trois phases d'un projet

Chaque idée, chacun de vos objectifs se décline en trois phases :

- La phase 1 : la **moquerie**. Votre projet fait sourire les gens, et certains ne se gênent pas pour vous le faire savoir.
- La phase 2 : la **critique**. La moquerie laisse place à la critique. C'est le signe que vous avancez dans votre projet, et que vous dérangez. Se faire critiquer, c'est un honneur !
- La phase 3 : la **reconnaissance**. Quand vous avez tenu bon, que vous n'avez pas lâché, et que vous avez atteint le succès, la critique n'a plus lieu d'être. Bien sûr, vous aurez toujours des détracteurs, mais ils seront minoritaires...

Et dans chacune de ces phases, la première loi universelle s'applique. Vous aurez donc des râleurs, des indifférents ou des sponsors. Mais attention, ces groupes ne sont pas figés, ils peuvent changer au cours du temps. Un râleur peut devenir indifférent, un indifférent peut devenir un soutien, un soutien peut devenir un râleur. Bref, rien n'est stable, et il faut s'y préparer...

Tenir un journal de ses réussites au quotidien

La confiance en soi est une véritable amie de notre volonté, et de notre motivation. C'est un capital sur lequel nous devons investir chaque jour, et protéger jalousement. Ce qui compte le plus en matière de confiance en soi n'est pas la qualité des réussites - escalader le mont Everest, mais la quantité ! Une des méthodes les plus efficaces est de tenir chaque jour un journal des réussites.

Il s'agit de noter régulièrement les réussites personnelles, qu'elles soient grandes ou petites, dans différents domaines de la vie. Le journal de réussite peut prendre la forme d'un carnet, d'un fichier

numérique, d'un blog ou d'une application. L'objectif est de se focaliser sur le positif, de renforcer l'estime de soi et la confiance en ses capacités, et de se fixer des objectifs réalistes et motivants.

Notez ainsi chaque jour ce que vous avez réussi ! Encore une fois, tout est à prendre, les petites comme les grandes. Ce journal nous servira également, un peu plus loin, dans un exercice de renfort de volonté.

La grande règle des 78 heures

Lorsque nous embarquons dans un nouveau projet, l'enthousiasme initial peut rapidement se transformer en découragement. Nous avons tous vécu ce moment où une idée brillante nous traverse l'esprit, nous remplissant d'excitation et de détermination. Cependant, lorsque nous passons de l'idée (le monde invisible) à la réalisation (le monde visible), l'enthousiasme peut rapidement s'évaporer face aux défis rencontrés.

C'est là qu'intervient la règle des 78 heures. Cette règle stipule que pour maintenir notre motivation, nous devons obtenir un résultat, quel qu'il soit, toutes les 78 heures. Autrement dit, si nous ne voyons pas de progrès concrets dans ce laps de temps, notre motivation risque de s'effondrer.

Votre mission, si vous l'acceptez, est de vous engager sur une voie qui vous mènera à un résultat tangible dans les 78 heures. Si vous ne le faites pas, votre motivation pourrait s'évaporer, laissant derrière elle une volonté fragile.

Il s'agit donc de trouver une voie, un chemin qui va vous permettre d'obtenir des résultats même petits. Par exemple, si vous voulez faire du sport, vous pouvez vous organiser pour aller courir une soirée par semaine. Vous aurez ainsi libéré du temps pour votre activité physique, en ayant fait par exemple vos courses alimentaires, la veille. Vous voyez, tout ce qui peut contribuer à votre objectif est un résultat qui maintient la motivation. Si vous voulez écrire un livre, vous pouvez vous fixer un quota de lignes à écrire tous les trois jours.

Et lorsque le chemin devient ardu ? C'est là que la technique du vélo grimpeur entre en jeu. Elle vous aide à rester motivé, même dans les moments les plus difficiles. Alors, êtes-vous prêt à enfourcher votre vélo et à commencer l'ascension ?

En matière de confiance en soi, ce qui compte le plus n'est pas la qualité, mais la quantité.

La technique du vélo grimpeur

Imaginez-vous sur un vélo, face à une pente abrupte de 15% sur 1 km. Pour un cycliste professionnel, c'est un défi facile à relever. Mais pour un cycliste amateur, c'est une tout autre histoire. Face à cette montagne intimidante, le découragement peut rapidement s'installer. Le découragement est l'ennemi de la volonté. Pour garder votre motivation et développer votre volonté, oubliez la montagne entière et concentrez-vous uniquement sur les tout premiers mètres devant vous. Gardons la métaphore du cycliste qui gravit une montagne. Repérez un signe distinctif, un caillou, une feuille, une ombre juste devant vous, et pédalez jusqu'à ce que vous atteigniez cette micro-étape. Une fois franchie, fixez-vous une nouvelle mini-étape à quelques mètres devant vous, et ainsi de suite jusqu'au sommet.

Cette technique, appelée "vélo grimpeur", fait des miracles. Elle vous permet d'engranger de petits succès qui renforcent votre confiance et maintiennent votre motivation intacte. Que ce soit pour des tâches simples ou des jalons plus importants, l'important est d'obtenir des résultats.

Appliquons cette technique à l'apprentissage d'une langue étrangère. Au lieu de vous fixer un nombre de mots à apprendre par jour, ce qui peut rapidement devenir décourageant, fixez-vous plutôt comme objectif d'apprendre de nouveaux mots chaque jour pendant 20 minutes. Certains jours, vous pourrez retenir 20 mots, d'autres jours seulement 5. Peu importe, l'important est que vous avanciez à votre rythme.

Prenons un autre exemple, celui du trading. Le trading est souvent comparé à un jeu de casino : les actions montent, les actions baissent, et personne ne peut prédire avec certitude l'évolution des prix. Au lieu de viser une performance de 10% par an pour votre portefeuille, ce qui est aléatoire, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : respecter votre système de trading, vos règles d'entrée, de sortie et de renforcement. Le succès ne se mesure pas à la plus-value obtenue, mais au respect de votre stratégie.

La règle des 78 heures et la technique du vélo grimpeur sont bien plus que de simples astuces. Elles vous obligent à repenser votre approche des objectifs. Il s'agit de se concentrer sur le processus - ce que vous faites chaque jour pour progresser - plutôt que sur l'objectif global.

Enfin, n'oubliez jamais que le chemin le plus difficile n'est pas toujours le meilleur. Comme l'eau qui s'écoule toujours là où c'est le

plus facile, la règle des 78 heures est une opportunité pour trouver le chemin le plus aisé vers votre objectif. Ces techniques vous obligent à repenser votre approche des défis et des objectifs, en mettant l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat final.

Autrement dit, **prenez soin de votre confiance** et fixez-vous **chaque jour des petites actions dont vous êtes certain de pouvoir faire et réussir, en fonction de vos capacités.**

Pour finir : une histoire vraie

Connaissez-vous le film « La mort suspendue » ?

Il s'agit d'une histoire vraie, celle de Joe Simpson et Simon Yates, deux alpinistes britanniques qui ont tenté l'ascension de la face ouest du Siula Grande, au Pérou, en 1985. Lors de la descente, Joe se casse la jambe et se retrouve suspendu dans le vide. Simon, ne pouvant pas le remonter, décide de couper la corde qui les relie, pensant que Joe est condamné.

Contre toute attente, Joe survit à sa chute et réussit à rejoindre le camp de base après plusieurs jours de lutte. Le film mêle des interviews des protagonistes et des reconstitutions des événements. Tout semblait désespéré (il est abandonné par son camarade, car celui-ci le croit mort, tombé dans une crevasse).

Mais, Joe Simpson, à bout de forces, sans eau ni nourriture, entend une voix qui lui dit de continuer encore et encore. C'est cette petite voix intérieure qui va l'aider à surmonter les nombreux obstacles. Cette voie lui disait de se fixer de très petits objectifs, ça pouvait être le prochain rocher situé à 3 mètres, voire le prochain buisson à 0,5 mètre. S'il avait dû s'imaginer faire 20 km, alors il aurait certainement abandonné...

Je peux maintenant vous dévoiler un secret : la technique du vélo grimpeur est une adaptation de ce principe. Alors, faites vos 10 minutes, et vous verrez que vous irez loin, très loin, dans votre maîtrise de votre volonté.

La visualisation

La technique du vélo grimpeur que nous venons de voir utilise en fait un puissant levier : la visualisation. La visualisation est comme un film que vous jouez dans votre esprit, où vous êtes le héros qui atteint ses objectifs. Utilisée par les athlètes pour améliorer leurs performances, elle est maintenant un outil précieux pour tous, des dirigeants d'entreprise aux étudiants qui préparent un oral.

Pourquoi ça marche ? Parce que votre cerveau ne distingue pas la réalité de l'imaginaire. Que vous fassiez un revers de tennis ou que vous l'imaginiez, votre cerveau réagit de la même manière. Il s'adapte et se transforme en fonction de ce que vous vivez ou imaginez.

Voici quelques avantages de la visualisation :

- Elle **stimule** l'apprentissage, la précision, la concentration et la mémoire.
- Elle **renforce** les automatismes et les connexions neuronales.
- Elle **réduit** le stress, l'anxiété et la dépression.
- Elle **booste** la **motivation**, la **confiance en soi** et l'optimisme.
- Elle **soulage** certaines douleurs physiques.
- Elle **accélère** la guérison et la cicatrisation.
- Elle **améliore** la communication et la prise de décision.
- Elle **stimule** l'innovation et la créativité.
- Elle **harmonise** le corps et l'esprit.

La technique de visualisation est une méthode qui consiste à se représenter mentalement un objectif, une situation ou un résultat souhaité, en utilisant l'imagination et les sens. Au départ, elle était surtout utilisée dans le domaine sportif, comme préparation mentale. Rapidement, elle s'est étendue dans le monde de l'entreprise, du développement personnel. Que nous soyons sportifs de haut niveau, hommes politiques, dirigeants d'entreprise, ou étudiants devant passer un oral, elle permet à chacun de nous de mobiliser toutes nos ressources en vue d'un objectif.

Nous ne pouvons atteindre que ce que nous pouvons voir. Plus notre vision de l'objectif est claire, plus nous mobilisons nos ressources pour nous mettre en mouvement.

La visualisation en cas de panne de volonté

Lorsque vous sentez que votre pouvoir de faire est faible, que vous chien-cochon vous murmure de plus en plus fortement de remettre cette activité, pensez à la visualisation. La visualisation rendra votre objectif plus réel, littéralement à portée de main, donc plus faisable, moins difficile. Ceci est d'autant plus vrai, que votre objectif, votre micro-objectif aura été découpé de telle sorte qu'il ne peut que réussir.

Visualisez chaque matin votre objectif du moment, ainsi que les microtaches en mode vélo grimpeur et votre volonté vous remercie infiniment, et votre vie sera alors celle que vous voulez vraiment avoir.

Nous allons voir maintenant comment faire de cette technique prodigieuse une véritable habitude, une seconde nature

Exercice de volonté n°36 : la visualisation matinale pour renforcer sa détermination

Principe : lorsque vous avez du mal à démarrer un projet, que vous sentez que votre chien-cochon Oscar vous titille, visualisez votre objectif, rendez le plus présent et irrésistible en effectuant cet exercice chaque matin.

- 1) **Identifiez votre objectif :** prenez un moment pour visualiser votre objectif.
- 2) **Visualisez votre journée :** chaque matin, prenez quelques minutes pour visualiser les prochaines actions que vous prévoyez de faire dans la journée pour vous rapprocher un peu plus de vos objectifs. Imaginez-vous en train de les accomplir avec succès.
- 3) **Caractérisiez votre image :** pendant que vous vous voyez faire ces actions de la journée pour votre objectif, prêtez attention aux détails de votre image mentale :
 - **Couleur :** Votre image est-elle en couleur ou en noir et blanc ?
 - **Taille :** Est-elle grande ou petite ?
 - **Distance :** Est-elle proche ou lointaine ?
 - **Perspective :** Vous voyez-vous comme l'acteur principal de l'image ou comme un réalisateur qui observe la scène ?
 - **Mouvement :** Y a-t-il du mouvement dans votre image ou est-elle statique ? Vous pouvez commencer le film par la fin, le rembobiner, et le repasser pour voir toutes les étapes de votre objectif du début jusqu'à sa réalisation.

Essayez, vous verrez que c'est un prodigieux facteur de motivation.

En pratiquant cet exercice régulièrement, vous renforcerez votre volonté et votre capacité à atteindre vos objectifs. La visualisation est un outil puissant qui peut vous aider à surmonter les obstacles et à rester concentré sur votre chemin vers le succès. Bonne pratique !

La technique du Pomodoro++ : un exercice amélioré, simple et efficace pour recharger votre batterie de volonté

La technique du Pomodoro est un outil idéal qui fait le lien entre la volonté, et la visualisation. Elle consiste à diviser votre temps en périodes de travail de 25 minutes, appelées “Pomodors”, suivies de courtes pauses de 5 minutes. Après quatre Pomodors, une pause plus longue de 15 à 30 minutes est recommandée. Vous pouvez adapter cette méthode à votre convenance. Par exemple, vous pouvez choisir de travailler pendant 45 minutes, puis de prendre une pause de 15 minutes. En pratiquant régulièrement une variante, telle que décrite dans l'exercice suivant, régulièrement, vous rechargerez votre batterie de volonté et augmenterez votre productivité. Alors, prêt à essayer la technique du Pomodoro++ ?

Exercice de volonté n°37 : la technique du Pomodoro++ ou comment recharger sa volonté en 4 étapes

Principe : utiliser la combinaison de la cohérence cardiaque, la visualisation pour recharger sa volonté.

- 1) **Définissez votre objectif** : choisissez un objectif que vous avez en tête. En tenant compte de la règle des 78 heures, déterminez vos prochaines activités à réaliser.
- 2) **Pratiquez la cohérence cardiaque** : inspirez pendant 10 secondes, bloquez votre respiration pendant 5 secondes, puis expirez pendant 10 secondes. Répétez ces mouvements pendant 10 minutes.
- 3) **Activez vos succès** : repensez à tous les succès que vous avez eus la veille (c'est pour aussi cela que tenir un journal de ses réussites est essentiel). Chaque réussite compte, que ce soit un sourire partagé ou une recette réussie. Pas besoin d'avoir escaladé l'Himalaya par la face nord !
- 4) **Visualisez votre succès** : imaginez-vous en train de réaliser vos activités telles que définies selon la règle des 78 heures. Quelle est la taille de l'image ? Quelle est sa couleur ? Vous voyez-vous dans l'image ? Mieux encore, imaginez le film de votre succès : des actions que vous allez faire aujourd'hui jusqu'au succès final.
- 5) **Pratiquez à nouveau la cohérence cardiaque** : terminez l'exercice en pratiquant à nouveau la cohérence cardiaque et passez à l'action !

PLANIFIER : CE QUI N'EST PAS PLANIFIÉ N'EXISTE PAS

Planifier ses objectifs peut sembler être une contrainte de plus dans leur réalisation. En fait, c'est tout le contraire. Planifier, c'est se réserver du temps pour ce qui compte pour nous, c'est se fixer un rendez-vous avec soi-même.

Tenir compte des obstacles et imprévus

Quand nous nous fixons un objectif, nous sommes souvent remplis d'enthousiasme. Nous savons ce que nous voulons, comment y arriver, et nous nous lançons avec confiance. Mais un objectif, c'est passer d'une idée à une réalité. Et ce passage n'est jamais facile, il est semé d'embûches. Dans notre élan initial, nous oublions parfois d'anticiper les difficultés. Ce manque de préparation peut nous surprendre, nous décourager, dès que les premiers obstacles se présentent. Et ils se présentent toujours !

Prenons l'exemple de la course à pied : vous avez décidé de participer à un semi-marathon dans 6 mois, et pour cela, vous avez prévu de vous entraîner trois fois par semaine en suivant un programme adapté. Super, votre objectif est clair, précis, avec des étapes intermédiaires. Mais que se passe-t-il si vous tombez malade, si vous avez une grippe, ou si vous vous blessez à la cheville ? Vous devez faire une pause, et votre plan est compromis...

Vous voulez écrire un livre, mais que se passe-t-il si vous êtes confronté au syndrome de la page blanche, si vous n'avez plus d'idées, si vous bloquez sur un chapitre ?

Quand vous voulez accomplir quelque chose qui vous tient à cœur, au-delà du plan d'action que vous avez défini, prenez en compte qu'il y aura forcément des difficultés, des imprévus, à envisager. Cette attitude n'est pas pour vous démoraliser, au contraire, il s'agit de vous y préparer mentalement pour mieux les surmonter, et donc y faire face. Nous n'aimons pas que quelque chose nous empêche d'atteindre notre objectif, mais voyons ces obstacles comme une chance d'apprendre, de progresser, de renforcer notre détermination, notre résilience.

Si vous êtes blessé lors d'un entraînement, il vous faudra accepter la pause, et faire avec, adapter votre niveau d'entraînement à votre état de forme.

Si vous voulez écrire un livre, et que vous séchez à un moment de votre écriture, c'est normal, tous les écrivains passent par là. Acceptez-le, acceptez l'incertitude, l'inconfort de la situation, et continuez, continuez.

Les obstacles ne dépendent pas de nous, ils s'imposent à nous. En revanche, la manière dont nous y faisons face est de notre ressort. Dans un objectif, le pire qui puisse vous arriver n'est pas d'échouer, mais d'abandonner.

Ne laissez jamais les obstacles vous arrêter !

Ce qui n'est pas planifié n'existe pas

Planifier, c'est prioriser. Planifier, c'est aussi se préparer aux imprévus. Planifier, c'est surtout se préparer aux imprévus, et être plus flexible. Une des raisons principales d'abandon dans tout projet, ce sont les aléas, les difficultés auxquelles nous n'avions pas pensé.

La clé du succès : anticiper les difficultés et les imprévus

Prenons l'exemple du sport. Vous voulez courir trois fois par semaine et pendant une heure à chaque fois pour préparer une course de 10 km. Quels sont les moments de la semaine où vous pouvez faire ces activités ?

Que se passe-t-il si pour une raison ou une autre vous êtes empêché ? Vous tombez malade, ou il grêle, ou vous avez fini plus tard que prévu votre journée de travail...

La première chose à faire est de commencer ses séances le plus tôt possible. Si vous attendez jeudi pour vous y mettre, il ne vous reste que 4 jours pour respecter votre plan. Vous vous mettez en difficulté par rapport à une personne qui aurait déjà fait deux séances d'ici le jeudi... Et le stress, ce n'est pas bon pour la volonté, sans parler de notre amie la culpabilité de n'avoir encore rien fait cette semaine...

Planifier, c'est libérer du temps pour nos priorités. C'est prendre rendez-vous avec soi-même.

Vous pouvez anticiper en regardant la météo, et donc adapter vos séances. Si vous avez travaillé plus tard que prévu, le fait d'avoir déjà fait deux séances d'ici le jeudi vous laissera plus de marge, car justement vous avez anticipé. Si pour une raison ou une autre, vous n'avez fait qu'une sortie le jeudi, vous avez encore de la marge, une marge réduite certes, mais c'est possible. Notez bien qu'il s'agit d'un cas exceptionnel, normalement vous avez tout fait pour avoir fait déjà vos deux sorties.

Si vous tombez malade, avec par exemple la grippe (je ne parle pas bien évidemment de maladies graves) alors vous savez que cela pouvait arriver, donc vous vous y êtes préparé. En général, un

programme d'entraînement dure plusieurs mois, et vous avez pris en compte le fait que potentiellement il y aura une semaine voire deux « off ».

Nous avons vu comment un planning aide à dégager du temps pour soi. C'est déjà un grand pas. Nous allons maintenant voir une technique encore plus efficace qui va nous aider à la fois pour nos objectifs, et à la fois pour notre volonté : **la planification conditionnelle**.

La planification conditionnelle

La planification conditionnelle est une technique puissante qui nous permet de maintenir notre détermination tout au long des semaines qui passent. Elle est basée sur le mécanisme d'autoconditionnement et de motivation, sur le motif « Quand je fais ceci, alors ensuite je fais cela ».

Prenons l'exemple de l'entraînement sportif : 3 fois par semaine. Nous avons vu que la planification nous permet de libérer du temps, de prendre rendez-vous avec nous-mêmes. Supposons que nous décidions de courir chaque lundi, chaque mercredi et chaque vendredi. C'est un bon principe, car arrivé le jeudi, nous sommes aux deux tiers de notre programme, et si un imprévu se présente, nous avons encore une certaine marge. Nous restons donc flexibles face aux imprévus.

Maintenant, ajoutons à ce magnifique programme une condition supplémentaire : lorsque la semaine commence, chaque lundi soir. Je me vois rentrer du travail. Quand j'arrive chez moi, quand j'arrive dans le couloir, alors à ce moment-là, je me vois poser mes affaires, puis je me change avec la tenue de sport que j'avais préparée la veille, et je me vois sortir de chez moi pour aller courir.

Cette simple méthode, avec la visualisation, permet de créer des déclencheurs, des automatismes qui vont faciliter ma mise en mouvement.

Si vous avez un examen à préparer, vous pouvez utiliser cette méthode. Arrivé le soir, le lundi, quand j'ai fini de manger, je prends une pause de 15 minutes, puis je m'assieds devant mon bureau, je

visualise ce que j'ai à réviser, et je commence mes révisions...

Cela suppose bien sûr que vous avez créé un environnement adapté (cf. le chapitre sur l'environnement). Si vous avez des enfants, cela suppose de trouver le moment le plus opportun pour le faire... Même si vous n'avez que 30 minutes, voire moins, devant vous, profitez de ce temps pour vos objectifs. C'est toujours un pas de plus qui vous rapproche de ce que vous désirez. Nous reviendrons plus en détail sur ce point, sur le chapitre de l'effet cumulé.

Exercice de volonté n°38 : créer des réflexes par rapport à vos objectifs

Principe : ces exercices sont basés sur le principe de la planification conditionnelle, **où une action (par exemple, se brosser les dents) déclenche une autre action (par exemple, méditer)**

À partir des exemples ci-dessous, quel mécanisme de type « **Quand... alors** » vous pouvez mettre en place ?

- **Exercice de lecture** : chaque soir, après le dîner, prenez un livre que vous **avez préparé à l'avance**. Lorsque vous vous **asseyez dans votre fauteuil préféré, commencez à lire** pendant au moins 15 minutes. Cela peut aider à développer une habitude de lecture régulière.
- **Exercice de méditation** : chaque matin, **après vous être brossé les dents, asseyez-vous dans un endroit calme et méditez** pendant 5 minutes. Cela peut aider à instaurer une routine de méditation quotidienne.
- **Exercice de cuisine** : chaque samedi, après avoir fait vos courses, essayez une nouvelle recette que vous avez choisie au préalable. Cela peut aider à développer vos compétences culinaires et à découvrir de nouvelles recettes.

N'oubliez pas, la clé est la régularité et la persévérance. Bonne pratique ! 😊

VOLONTÉ ET OBJECTIFS : L'ESSENTIEL

"Les grandes réalisations sont toujours précédées par de grandes préparations."

J.C. Penney⁷

Se fixer des objectifs qui sont véritablement motivants et alignés avec nos aspirations profondes est essentiel. Suivre des objectifs génériques et ennuyeux qui ne suscitent aucune émotion va solliciter trop de volonté. Cessons de se fixer des objectifs qui ne répondent pas à nos attentes profondes et qui sont imposés par la pression sociale ou familiale.

Il est tentant de penser que la clé du succès réside uniquement dans la force de notre volonté. Cependant, notre volonté, bien que précieuse, a ses limites. En travaillant en harmonie avec notre système à dopamine, nous choisissons une approche plus douce et plus efficace pour atteindre nos objectifs.

Le désir de changement est souvent motivé par l'insatisfaction et le stress, mais la décision de changer peut parfois affaiblir notre volonté. Le "syndrome du faux espoir", où la promesse de changement peut nous faire nous sentir mieux sans entraîner de véritable changement.

Notre attitude face à un objectif est fondamentale. Mais se contenter d'un simple « je vais y arriver » va nous aveugler face à nos faiblesses, notre manque éventuel de compétences. En revanche, affirmer que « je vais réussir parce que... », en mettant en avant nos atouts, nos actions concrètes que nous allons entreprendre va nous aider. Il est de notre responsabilité d'entretenir au quotidien notre capital confiance.

Enfin, deux lois universelles s'appliquent à toute réalisation personnelle ou professionnelle

- 1) La première loi est celle des trois groupes de personnes que

7. J.C. Penney était un entrepreneur américain et le fondateur de la chaîne de grands magasins J.C. Penney. Il a créé sa première boutique en 1902 à Kemmerer, dans le Wyoming, et a développé son entreprise pour devenir l'une des plus grandes chaînes de magasins aux États-Unis. J.C. Penney était connu pour son approche novatrice en matière de vente au détail, offrant des produits de qualité à des prix abordables.

l'on rencontre : les décourageurs, les indifférents et les soutiens.

- 2) La deuxième loi est celle des trois phases d'un projet : la moquerie, la critique et la reconnaissance.

Accepter ces lois, persévérer et s'entourer de personnes positives et motivées préservera notre volonté et nos chances de réussite.

La volonté est notre plus précieux allié, mais pas toujours fiable. Aussi tout ce que nous pouvons faire pour l'aider, pour éviter qu'elle soit inutilement appelée, sera un pas de plus vers la réalisation de nos plus chers souhaits et buts.

Chapitre Six

La volonté et la conscience de soi

"La conscience de soi est le premier secret de la réussite."

Ralph Waldo Emerson⁸

Nous avons constaté jusqu'à présent que la volonté est un élément essentiel pour atteindre un objectif. De plus, il est important de souligner que notre détermination peut être renforcée si notre volonté est guidée par un objectif précis. C'est là le premier pilier de la volonté : l'objectif. Sans objectif, la volonté reste sans direction. Nous allons explorer un autre pilier tout aussi puissant que le premier : la conscience de soi. Voyons comment nous pouvons l'utiliser à notre avantage.

MOI, MOI ET L'AUTRE

Vous êtes en ligne, caméra allumée. Vous remarquez que vous êtes plus attentif à votre comportement lors d'un appel vidéo qu'en face-à-face. Vous vous surprenez à ajuster votre posture, à analyser vos expressions faciales, voire à vous recoiffer. Cela ne se produit que lorsque votre vidéo est activée et que vous pouvez vous voir à l'écran.

8. Ralph Waldo Emerson était un essayiste, philosophe et poète américain du XIXe siècle. Il était l'une des figures centrales du mouvement transcendantaliste aux États-Unis. Emerson est connu pour ses essais influents, tels que "Nature" et "Self-Reliance", dans lesquels il prônait l'individualisme, l'intuition et la connexion spirituelle avec la nature. Ses idées ont eu une grande influence sur la littérature et la pensée américaines.

Félicitations, vous venez de faire l'expérience de la conscience de soi.

La conscience : et moi et moi et moi

La danse du miroir : une exploration de la conscience de soi

Dans les années 1970, deux psychologues américains, Robert Wicklund et Shelley Duval, ont mené des recherches pour comprendre cette caractéristique humaine. Ils ont conçu le "test du miroir". Imaginez un animal avec une tache de couleur inodore sur le corps, placé devant un miroir. La plupart des animaux essaieront de toucher le miroir, sauf les grands singes, les dauphins, les éléphants et les humains (à partir de deux ans). Un bébé de deux ans, par exemple, portera la main à son front en se voyant dans le miroir, signe qu'il se reconnaît. Maintenant, imaginez ce même bébé, devenu adulte, placé à nouveau devant un miroir. Il ne sera pas surpris, il ne portera pas la main à son visage. Mais il se dira probablement : "Tiens, mes cheveux sont mal coiffés" ou "J'ai l'air fatigué", ou encore "J'ai pris du poids".

Si nous lui avons montré une table, il aurait simplement dit : "C'est une table". Son regard aurait été neutre. Mais face à un miroir, ou à une image ou une vidéo de lui-même, il ne se contente pas de dire "C'est moi", il s'évalue : "Cette chemise ne me va pas bien, j'ai pris du poids".

En somme, la conscience de soi semble nous pousser à comparer notre moi actuel à un moi idéal, parfait. Mais pourquoi nous comparer à un idéal inatteignable ? Quel avantage évolutif un tel comportement frustrant peut-il apporter ? Et quelles sont les implications quotidiennes de la conscience de soi pour nous ? Quel lien cela a-t-il avec notre volonté ? Autant de questions passionnantes à explorer.

Les implications de la conscience de soi pour notre volonté

Des recherches ont révélé que la conscience de soi offre deux avantages majeurs à un individu.

Premièrement, être conscient de soi, c'est se comparer. Nous nous comparons à des normes, à un idéal personnel, mais aussi aux autres. Cette comparaison avec "la moyenne des personnes, de nos connaissances", a l'avantage de nous remonter le moral. Nous avons tendance à nous imaginer supérieurs à la moyenne. Ce biais cognitif qui consiste à se croire meilleur que la plupart des personnes est connu

sous le nom d'effet "meilleur que la moyenne" ou "better-than-average effect" en anglais. C'est une tendance cognitive où les individus se jugent supérieurs à la moyenne sur diverses compétences ou caractéristiques. C'est un exemple de la façon dont notre perception de nous-mêmes peut être biaisée... Nous pouvons reconnaître ce biais dans de nombreux domaines, comme la conduite automobile, les compétences sociales et les titres académiques.

Deuxièmement, nous nous comparons souvent à notre moi passé. Cette comparaison est généralement en notre faveur, même si notre corps peut parfois nous dire le contraire.

Cependant, les véritables implications de la conscience de soi se trouvent ailleurs. C'est ce que Charles Carver et Michael Scheier ont démontré. Leurs travaux ont contribué à notre compréhension de la volonté et de la conscience de soi objective.

Ces chercheurs ont placé un simple miroir devant certains sujets assis à leur bureau. Ce simple objet a profondément modifié leur comportement. Par rapport au groupe sans miroirs, ils ont montré qu'ils avaient tendance à rester fidèles à leurs propres valeurs, à travailler plus assidûment, à être plus mesurés et moins agressifs envers leurs collègues, et à ne pas se laisser facilement intimider. L'expérience des bonbons d'Halloween illustre également ce point. Un psychologue a amené des enfants dans une pièce avec des bols de bonbons et un miroir tourné vers le mur. Il leur a expliqué qu'ils n'avaient droit qu'à un seul bonbon, puis les a laissés seuls dans la pièce. Comme prévu, la consigne n'a pas été respectée. Cependant, lorsque l'expérience a été répétée avec le miroir tourné vers les enfants, le résultat a été surprenant : les enfants ont fait preuve de beaucoup plus de volonté et n'ont pris qu'un seul bonbon.

La conscience de soi nous permet de mieux réguler notre comportement par rapport à nos normes personnelles et d'essayer d'atteindre la cohérence entre nos croyances et nos actions. Avoir conscience de soi, c'est évaluer son comportement par rapport à ce que nous devrions faire. Nos ancêtres qui vivaient dans les cavernes devaient s'adapter aux normes du groupe pour survivre. Ceux qui étaient conscients de leurs faux pas avaient plus de chances de survivre que ceux qui n'en avaient pas conscience. Avoir conscience de soi, de ses gestes et actes, était indispensable pour s'adapter. Mais pour adapter ses comportements individuels à la norme sociale de la caverne, il fallait faire preuve de volonté.

Dans le film "Le Labyrinthe", la première scène décrit un jeune homme, Thomas, qui se réveille dans un ascenseur, sans aucun souvenir de qui il est. Il se retrouve dans un espace ouvert, le "Bloc", entouré de murs de béton massifs et peuplé d'autres jeunes hommes. Ces "Blocards" ont créé une société rudimentaire, chacun assumant des rôles spécifiques. Leur leader, Alby, lui enseigne les règles : pas de paresse, pas d'agressions, ne jamais franchir le mur.

Il apprend de Chuck, le plus jeune et le dernier arrivé, et de Newt, le second en commandement, que leur seule issue est le labyrinthe qui les entoure. Chaque mois depuis trois ans, un nouvel arrivant est livré par l'ascenseur (la "Boîte") avec des provisions et du matériel. Pendant la journée, des coureurs désignés explorent le labyrinthe pour trouver une sortie, s'assurant de revenir avant la tombée de la nuit pour éviter les "Griffeurs", des créatures mortelles qui hantent ses murs. Le lendemain, Thomas est attaqué par Ben, un coureur qui a été piqué par un Griffeur, étrangement en plein jour. Souffrant et hallucinant, Ben est relégué à contrecœur dans le labyrinthe par les autres garçons au moment de la fermeture.

Ben, par son comportement qui ne respectait plus les normes, a été rejeté par la société et poussé seul dans le labyrinthe. Autrement dit, ce n'est clairement pas une situation d'avenir.

Cette histoire peut être interprétée comme un symbole : la volonté nous est nécessaire pour rester membre d'un groupe. Chaque individu doit respecter les règles établies et contribuer à la survie du groupe. Ceux qui ne respectent pas ces normes, comme Ben, sont exclus. Ainsi, la volonté pour respecter les règles et contribuer activement à la société est essentielle pour éviter l'exclusion.

Ainsi, la conscience de soi est nécessaire pour la volonté. Cependant, la conscience de soi ne garantit pas toujours une volonté forte ou une capacité à prendre des décisions efficaces. D'autres facteurs tels que les expériences passées et les influences culturelles peuvent également jouer un rôle important dans la formation de la volonté. Parmi ces influences, l'environnement social joue un rôle majeur.

LE RÔLE DE L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

“Vous êtes la moyenne des 5 personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps”

Jim Rohm⁹

La volonté est souvent perçue comme une affaire personnelle, qui dépend de la capacité de l'individu à résister aux tentations du moment et à se projeter dans l'avenir. Mais cette vision néglige un autre aspect essentiel de la volonté : son caractère social. Nous ne sommes pas des êtres isolés, mais des êtres en relation, qui cherchent à se conformer aux attentes et aux normes de notre entourage. Nous croyons être libres et autonomes dans nos choix, mais en réalité, nous sommes constamment influencés par les opinions et les comportements des autres. La psychologie et le marketing nous le rappellent quotidiennement.

Prendre conscience de ces influences, c'est se donner les moyens de les minimiser, de les éviter ou de les utiliser à notre avantage. C'est aussi une façon de renforcer notre volonté, en nous appuyant sur des sources de motivation et de soutien extérieures.

Quand se comparer aux autres nous boostent

Se comparer aux autres devient chaque jour de plus en plus facile. De nombreuses applications et autres gadgets technologiques sont aujourd'hui à notre disposition pour mesurer chacun de nos gestes.

Combien de pas avons-nous faits aujourd'hui ? Combien de kilomètres avons-nous couru ou pédalé ? Combien de calories avons-nous brûlées ? Des applications nous donnent la réponse, et nous permettent de nous situer par rapport aux autres.

Nous pouvons même savoir si nous consommons plus ou moins d'énergie que nos voisins. C'est ce qu'a montré une étude californienne sur la consommation d'électricité. Les clients recevaient chaque mois une facture avec la moyenne de leur quartier. Ceux qui

9. Jim Rohn était un auteur, conférencier et entrepreneur américain spécialisé dans le développement personnel et le leadership. Il est connu pour ses discours motivants et inspirants, ainsi que pour ses livres sur la réussite personnelle et professionnelle.

consommaient plus que la norme se mettaient vite à réduire leur consommation !

Mais l'effet de comparaison est encore plus fort si nous partageons nos résultats. Une étude californienne avait été menée sur des clients et leur consommation d'énergie. Des factures mensuelles leur étaient envoyées avec une comparaison de la consommation moyenne de leur quartier. Ceux qui avaient une consommation mensuelle plus élevée que leurs voisins se mettaient rapidement à réduire leur consommation !

Les comparaisons avec les autres ont encore plus d'impacts si nous partageons nos performances. Mais l'effet de comparaison est encore plus fort si nous partageons nos résultats.

Prenons l'exemple de Strava. Strava est un site et une application qui permet d'enregistrer ses activités sportives par GPS. C'est le jeu préféré des sportifs du monde entier. Depuis sa création en 2009, Strava est devenu incontournable, surtout pour la course à pied et le cyclisme. Dans un article sur cette application, Ouest France écrivait : *« D'autres athlètes utilisent davantage la plateforme pour se mesurer aux autres. C'est le cas du sportif normand Marin Blondel, qui se lance des défis avec ses amis pour faire le plus de kilomètres. C'est vraiment amusant, j'essaye de faire chaque semaine plus de bornes que mes camarades. Cela me permet aussi de me rendre compte des entraînements des autres athlètes, c'est très instructif. »*

Roy Baumeister, un psychologue renommé, avait déjà étudié ce phénomène, et avait conclu : **“Ce qu'on révèle aux autres a plus d'impact que ce qu'on garde pour soi”**. Strava le sait bien, et en profite. Nous nous soucions plus de ce que les autres pensent de nous que de ce que nous pensons de nous-mêmes. Si nous ne respectons pas nos objectifs, nous craignons le jugement des autres. Tout faux pas sera visible par notre réseau social.

Ainsi, partager une information sur nous est une sorte de contrôle par les autres, et peut donc être, dans certaines conditions, une source de motivation. Ces outils peuvent être de bons alliés, à condition de les utiliser à bon escient et de ne pas tomber dans une course d'ego.

Mais attention, la limite est parfois très fine...

Je fais comme toi : je médis, tu médis, nous médisons, ils médissent

Récit inspiré d'une histoire vraie

C'était une belle soirée d'été à Paris. Éva et Chris, deux touristes étrangers, se promenaient le long de la Seine, admirant la tour Eiffel illuminée. Ils avaient marché pendant deux heures, profitant de l'atmosphère festive des quais, où des Parisiens faisaient des pique-niques ou jouaient de la musique. Ils décidèrent de s'offrir une crêpe au Nutella dans une petite échoppe. La file d'attente était longue, mais ils ne s'en souciaient pas. Ils bavardaient gaiement, échangeant des anecdotes sur leur voyage. Éva se sentait détendue et heureuse. Mais, soudain, quelque chose changea. Éva sentit une bouffée de chaleur lui monter au visage. Son cœur se mit à battre plus vite. Ses mains devinrent moites. Elle eut l'impression que l'air lui manquait. Elle fouilla frénétiquement dans son sac à dos et en sortit sa cigarette électronique. Elle la porta à ses lèvres et tira une longue bouffée. Éva se sentit aussitôt soulagée et aussi coupable. Que venait-il de se passer ? Elle n'avait pourtant pas ressenti le manque de nicotine ni l'ennui de l'attente. Elle s'amusait bien avec Chris, qui la regardait avec surprise et inquiétude. Quel avait été le déclencheur ? Éva a vu une personne allumer une cigarette ! Ses neurones miroirs se sont activés !

Giacoma Rizzolatti, médecin et biologiste, est le chercheur qui a mis en évidence le système des neurones miroirs. Il a écrit plusieurs ouvrages sur le sujet, dont "From Monkey Brain to Human Brain » et « Les neurones miroirs ».

Les neurones miroirs sont des cellules spéciales dans notre cerveau. Ils ont été découverts pour la première fois dans le cerveau d'un type de singe appelé macaque. Ce qui est intéressant avec ces neurones, c'est qu'ils s'activent autant lorsque nous faisons une action que lorsque nous voyons une personne faire la même action. Par exemple, si je vois une personne attraper une pomme, mes neurones miroirs vont s'activer comme si j'attrapais moi-même cette pomme ! Ainsi, lorsque nous voyons quelqu'un utiliser un couteau pour éplucher une pomme et qu'il s'entaille le pouce, alors nous allons ressentir la même douleur comme si nous nous étions coupés.

Ces neurones miroirs jouent un rôle important dans notre compréhension des actions des autres. Ils nous aident à comprendre non seulement ce qu'une personne fait (par exemple, attraper une pomme), mais aussi pourquoi elle le fait (par exemple, va-t-il manger

la pomme ou la mettre dans un panier ?).

Concernant les émotions, les neurones miroirs jouent un rôle dans le déchiffrement et la compréhension des émotions et sentiments d'autrui. Ils permettent de percevoir l'état émotionnel des personnes et de s'accorder en sympathie avec elles. Le rôle des neurones miroirs dans les comportements empathiques, tels que l'adoption de gestes faciaux et de postures dans les comportements d'imitation interactifs, est fondamental, comme l'adoption d'émotions (système limbique).

En somme, les neurones miroirs sont essentiels pour comprendre et partager les émotions des autres, ce qui est une composante clé de l'empathie. Ils sont également impliqués dans l'imitation, c'est-à-dire notre capacité à reproduire une action que nous avons vue et à apprendre de nouvelles actions par observation.

De l'expérience d'Éva et grâce à l'éclairage apporté par Giacoma Rizzolatti, nous pouvons en tirer trois principales causes de panne de volonté en lien avec notre moi social.

La première cause d'échec est notre mimétisme comportemental : si les neurones miroirs voient une personne prendre un dessert, alors ce mouvement chez l'autre va déclencher le même mouvement chez moi. Je vois l'autre mettre une crème brûlée sur son plateau, inconsciemment, j'amorce ce geste. C'est qu'ainsi qu'Éva, qui ne pensait plus du tout à la cigarette s'est retrouvée avec une cigarette allumée, en moins de temps qu'il faut pour en parler.

La seconde cause est la contagion des émotions : les neurones miroirs nous incitent à imiter le geste de l'autre, mais ils s'activent aussi lors des émotions. C'est une des raisons pour lesquelles, dans les séries télévisées, les rires sont préenregistrés. C'est ainsi également que la mauvaise ambiance dans un bureau peut être contagieuse. Il suffit qu'un collègue soit d'une déplorable humeur pour que cela se ressente par toute l'équipe autour de lui. Et, que faisons-nous, lorsque nous ressentons des émotions désagréables ? Notre système de survie va nous pousser à nous reconforter : prendre une douceur sucrée ou aller faire des courses sur Internet.

La troisième cause est la contagion de la tentation : lorsque nous voyons quelqu'un prendre un dessert, non seulement nos neurones miroir vont s'activer pour que nous fassions de même, mais ils vont

nous renseigner sur l'intention de la personne : elle prend un dessert pour se faire plaisir. Mais, moi aussi, je veux me faire plaisir ! Et, voilà une double peine : nous copions le geste, et en plus, nous attrapons sa tentation... C'est pour cela que lorsque nous sommes à plusieurs, nous avons tendance à manger plus, par exemple, lors des pots de départ, nous avons tendance à acheter plus quand nous le faisons avec des amis.

Prendre conscience de l'influence des neurones miroir sur notre volonté

Rappelons-nous, tout d'abord, que les neurones miroirs sont une partie essentielle de notre cerveau et qu'ils jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions, y compris l'empathie et l'apprentissage social. Par conséquent, il n'est pas nécessaire ni souhaitable d'éviter complètement leur influence.

Cependant, dans des cas précis, en lien avec votre défi de volonté, vous pouvez adopter les stratégies suivantes :

Exercice de volonté n°39 : protéger sa volonté face aux influences négatives

Principe : nous sommes tous influencés par les comportements et les émotions des autres, parfois à notre insu. Ces influences peuvent être bénéfiques ou nuisibles, selon qu'elles nous aident ou nous empêchent d'atteindre nos objectifs personnels.

Pour cet exercice, nous avons identifié deux situations où vos neurones miroir peuvent s'activer.

Situation 1 : Vous avez décidé de ne pas prendre de dessert le midi, pour améliorer votre santé et votre forme physique. Cependant, vous remarquez que vos collègues se font souvent plaisir avec des gâteaux ou des glaces. Cela vous donne envie de faire de même, et vous avez du mal à tenir votre résolution.

- Quelle est l'influence négative dans cette situation ?
- Comment pouvez-vous la réduire ou l'éviter ?
- Quels sont les bénéfices à long terme de ne pas prendre de dessert le midi ?

Situation 2 : Vous avez remarqué que certaines personnes de votre entourage ont tendance à médire des autres, au travail ou dans la vie privée. Cela vous met mal à l'aise, et vous n'appréciez pas ce genre de conversation. Vous préférez parler de choses positives ou constructives.

- Quelle est l'influence négative dans cette situation ?
- Comment pouvez-vous la réduire ou l'éviter ?
- Quels sont les bénéfices à long terme de ne pas médire des autres ?

Dans les deux situations, vous pouvez pratiquer l'isolement temporaire, qui consiste à vous éloigner des sources d'influence négative pendant un moment, pour vous recentrer sur vos objectifs et vos valeurs. Vous pouvez aussi chercher à vous entourer de personnes qui partagent vos aspirations, et qui vous soutiennent dans vos efforts.

Une autre technique possible est de prendre conscience de vos valeurs personnelles, c'est-à-dire ce qui compte le plus pour vous dans la vie, et de les nourrir au quotidien, par des actions ou des pensées positives (voir l'exercice suivant).

Je fais comme toi : quand ton objectif devient le mien

Nous avons vu qu'Éva en voyant quelqu'un fumer s'est surprise à chercher dans son sac, sa cigarette électronique pour en faire de même.

Ainsi le simple fait de voir quelqu'un faire quelque chose peut nous inciter à le faire. Ceci nous est d'autant plus facile à faire que notre moi social est capable de deviner, l'intention de la personne derrière son comportement.

C'est ce que les chercheurs appellent la contagion des objectifs : nous attrapons l'objectif d'un autre. La contagion des objectifs est comme si nous attrapions l'objectif d'un autre, et que nous le faisons nôtre. En ce qui concerne notre volonté, cela amène plusieurs remarques :

- 1) La contagion d'un objectif se fait jusqu'à une certaine limite. Éva, en voyant quelqu'un fumer, s'est mise à faire de même. Son ami, non-fumeur, non. La contagion des objectifs est une image, il ne suffit pas d'être exposé à l'objectif d'un autre, pour l'attraper ! Cependant, nous devons toujours avoir en tête qu'un défi de volonté est un conflit : un conflit entre deux objectifs : une gratification immédiate, et une autre plus importante, mais plus tardive. Si votre objectif est de vous passer de dessert le midi, mais que vos collègues en prennent un, voire deux, les voir faire ainsi, risque de vous faire basculer du côté obscur de la gratification immédiate...
- 2) La contagion des objectifs est dépendante de la proximité du lien social. Elle est plus probable, plus forte entre les personnes appartenant aux mêmes groupes. Ainsi la plupart des amis de fumeurs sont eux-mêmes fumeurs. Inversement, la plupart des amis de non-fumeurs sont non-fumeurs. C'est plus difficile d'arrêter de fumer quand tous vos amis fument. De même, pour l'alcool, notamment lors des fêtes entre jeunes.
- 3) Parfois, à l'inverse, voir quelqu'un céder à la tentation peut paradoxalement renforcer notre détermination à poursuivre notre objectif.

Comment faire face à la contamination des objectifs ?

Exercice de volonté n°40 : comment faire face à la contamination des objectifs

Principe : faire face à la contamination des objectifs et rester fidèle à nos valeurs personnelles. Pour cet exercice, vous allez identifier un objectif personnel que vous avez, et appliquer deux méthodes pour le protéger des influences négatives.

Méthode 1 : se rappeler pourquoi on veut atteindre son objectif. Il s'agit de clarifier la valeur personnelle qui est derrière notre objectif, et de s'assurer qu'elle nous appartient, et qu'elle n'est pas empruntée à quelqu'un d'autre. (Pour en savoir plus sur les valeurs empruntées, vous pouvez consulter mon blog [https:// surlebonchemin.fr](https://surlebonchemin.fr))

- Quel est votre objectif personnel ?
- Quelle est la valeur personnelle qui le motive ?
- Est-ce que cette valeur vous appartient, ou est-ce que vous l'avez adoptée par conformisme, par peur, ou par admiration ?

Méthode 2 : élaborer un plan d'attaque. Il s'agit de visualiser son objectif chaque matin, avec le plus de détails possibles et d'anticiper les obstacles qui pourraient se présenter dans la journée. Il s'agit aussi de se préparer mentalement à les surmonter, en utilisant des techniques adaptées à la situation. Par exemple, si votre objectif est de résister à la tentation de manger un dessert sucré, vous pouvez éviter de regarder le stand des desserts, vous rappeler pourquoi vous le faites, ou vous féliciter de votre effort.

- Quels sont les détails de votre objectif ?
- Quels sont les obstacles potentiels que vous pourriez rencontrer dans la journée ?
- Quelles sont les techniques que vous allez utiliser pour les surmonter ?

En appliquant ces deux méthodes, vous allez renforcer votre volonté, et vous rapprocher de votre objectif. Vous allez aussi vous sentir plus en accord avec vos valeurs personnelles, et plus résistant aux influences négatives...

Je fais comme les autres font : la preuve sociale

Comment la preuve sociale influence nos comportements et comment y résister

Nous sommes tous soumis à un biais cognitif qui nous pousse à imiter ce que font les autres, même si cela va à l'encontre de nos convictions ou de nos intérêts. C'est ce qu'on appelle la preuve sociale, et c'est un facteur puissant qui joue sur nos comportements.

Une étude menée en Californie l'illustre parfaitement. Huit cents habitants ont reçu un questionnaire leur demandant pourquoi ils feraient des économies d'énergie. La plupart ont répondu qu'ils le feraient pour protéger la planète, pour laisser un monde meilleur aux générations futures, ou pour réduire leurs dépenses. Mais une question cachée leur demandait aussi d'estimer la consommation de leurs voisins. Et deviner quoi ? Le seul critère qui les motivait vraiment à faire des économies d'énergie, c'était de croire que les autres le faisaient aussi !

La preuve sociale repose sur l'idée que si la majorité des gens fait quelque chose, c'est que c'est une bonne chose. C'est un mécanisme qui remonte à nos origines, quand il fallait suivre le mouvement pour survivre. Si vous voyiez tous les animaux fuir dans une direction, vous aviez intérêt à faire pareil, au lieu de jouer les rebelles. Aujourd'hui, la preuve sociale explique pourquoi nous avons tendance à lire les articles les plus populaires, à regarder les films qui font le buzz, ou à nous laisser influencer par les sondages dans nos choix électoraux.

Mais la preuve sociale peut aussi nous nuire, surtout quand elle nous incite à adopter des comportements néfastes pour nous ou pour les autres. Par exemple, des chercheurs ont essayé de faire baisser la consommation d'énergie des habitants de San Marcos, en Californie, en leur distribuant des affiches avec différents messages. Certains appelaient à la responsabilité écologique, d'autres à la rationalité économique. Mais le seul message qui a eu un effet, c'était celui qui disait que les autres le faisaient...

Nous voulons tous croire que nous sommes libres de nos choix, que nous ne sommes pas des moutons, que nous sommes l'exception... Mais nous sommes confrontés au besoin humain d'appartenir à un

groupe, ou du moins de ne pas en être rejeté.

En matière de preuve sociale, ce que nous pensons que les autres font a plus d'impact que ce qu'ils font réellement. Cette pression peut être un véritable frein si nous voulons changer un comportement qui nous déplaît.

Par exemple, selon les données du Centers for Disease Control and Prevention (CDC), le taux de personnes en surpoids ou obèses aux États-Unis était de 73,6% en 2017-2018. Le taux d'obésité a augmenté de 30,5% en 1999-2000 à 41,9% en 2017-2020. De même, 40% des Américains ne font jamais d'exercice. Ainsi, si nous sommes Américains, et que nous faisons partie de ces 73,6%, nous nous sentons normaux, alors pourquoi changer ? C'est ainsi que des personnes objectivement en surpoids ne se considèrent pas en surpoids, car ils ont un poids comme tout le monde.

De même, pour savoir si un étudiant triche, il suffit de lui demander si les autres trichent... Une étude a montré que les étudiants qui pensaient que leurs camarades trichaient étaient plus susceptibles de tricher eux-mêmes.

Alors, comment résister à la preuve sociale, et rester fidèle à nos valeurs et à nos objectifs ? Il existe plusieurs stratégies pour y parvenir :

- **Se rappeler pourquoi on veut faire quelque chose**, et en quoi cela correspond à nos valeurs personnelles. Par exemple, si l'on veut faire des économies d'énergie, c'est parce qu'on se soucie de l'environnement, ou de notre budget, et pas parce que les autres le font.
- **Se fixer des objectifs clairs et mesurables**, et se récompenser quand on les atteint. Par exemple, si on veut perdre du poids, on peut se peser régulièrement, et se faire plaisir quand on voit des progrès.
- **S'entourer de personnes qui partagent nos aspirations**, et qui nous soutiennent dans nos efforts. Par exemple, si on veut arrêter de fumer, on peut rejoindre un groupe de sevrage, ou demander l'aide d'un ami qui a réussi à arrêter.

En appliquant ces stratégies, vous pourrez renforcer votre volonté,

et vous libérer de la preuve sociale. Vous pourrez ainsi agir en accord avec vos convictions, et vous sentir plus épanoui(e).

Comment utiliser l'influence à notre propre avantage

Une des meilleures façons d'échapper à l'influence sociale est de se chercher paradoxalement une nouvelle tribu, celle qui partage les comportements que vous voudriez avoir. Ainsi, cherchez à vous rapprocher de personnes qui ont le même but que vous, les mêmes approches que vous. L'important est que dans cette nouvelle tribu, l'objectif et le comportement que vous voulez atteindre soit « la norme »

Exercice de volonté n°41 : échapper à l'influence sociale en adoptant une nouvelle tribu

Voici quelques questions à se poser avant d'adopter une tribu

- **Réflexion personnelle** : quelle est l'influence sociale que vous souhaitez échapper ? Pourquoi ?
- **Recherche de tribu** : quelle est la nouvelle tribu que vous aimeriez rejoindre ? Pourquoi cette tribu en particulier ?
- **Analyse de comportement** : quels sont les comportements que cette tribu partage et que vous voudriez adopter ?
- **Plan d'action** : comment pouvez-vous vous rapprocher de cette tribu ? Cela peut être à travers un club, une communauté en ligne, ou tout simplement s'abonner à des newsletters.
- **Réflexion sur la norme** : pourquoi est-il important que, dans cette nouvelle tribu, l'objectif et le comportement que vous voulez atteindre soit « la norme » ?

Pensez à rédiger vos réponses de manière détaillée et réfléchie.

C'est trop la honte

Nous avons vu que notre moi social peut nous mettre des bâtons dans les roues par rapport à notre objectif de volonté. Notre moi social, c'est la façon dont nous nous percevons nous-mêmes et dont nous pensons que les autres nous perçoivent. Et notre moi social est très sensible à une émotion particulière : la honte.

La honte, c'est le sentiment d'être indigne, inférieur, ou défectueux. C'est une émotion qui nous fait mal, qui nous fait baisser les yeux, qui nous fait rougir. La honte est toujours une honte de soi, c'est pour cela qu'elle est un cran largement au-dessus de la culpabilité. La culpabilité, c'est le regret d'avoir fait quelque chose de mal, la honte, c'est le rejet de ce que nous sommes.

La honte est aussi une émotion sociale, qui implique toujours un regard extérieur, réel ou imaginé, sur nos comportements. La culpabilité peut être verbale (on se fait des reproches), la honte est visuelle (on se revoit inlassablement dans la même scène). La honte nous expose au jugement public, à la moquerie, au rejet. La honte nous fait craindre de perdre notre place dans le groupe.

Nous nous culpabilisons pour avoir fait quelque chose, nous avons honte de ce que nous sommes.

Ainsi nos échecs, nos défaillances seront d'autant plus honteux, car ils auront lieu devant l'autre, ou tout simplement portés à sa connaissance. La simple idée qu'ils puissent être exposés sur le devant de la scène suffit à nous faire ressentir de la honte. Il s'agit d'une très grosse différence avec la culpabilité qui suppose d'avoir fait quelque chose, la honte n'a pas besoin de « faute morale » pour apparaître, un simple sentiment d'avoir failli, ou de n'avoir pas été à la hauteur suffit.

Il est bon de rappeler, ici, que comme toute émotion, la honte a une fonction. Elle nous rappelle que pour appartenir à un groupe humain, nous devons respecter des règles et des standards. Elle nous pousse à nous conformer aux attentes sociales, à nous améliorer, à éviter les erreurs. Elle peut donc nous inciter à faire ce qu'il faut pour atteindre notre objectif de volonté. Par exemple, parler en public de nos projets peut créer une certaine pression, et nous motiver à progresser.

Mais la honte peut aussi nous paralyser, nous décourager, nous faire renoncer. La honte, et la peur du ridicule, peuvent nous empêcher d'oser, par exemple oser parler en public, par "peur de ne pas être à la hauteur". La honte peut aussi nous isoler, nous faire fuir le regard des autres, nous faire perdre confiance en nous. La honte peut nous faire croire que nous sommes incapables, que nous ne méritons pas le succès, que nous sommes condamnés à l'échec.

Les problèmes de dépendance, de poids, ou d'autres difficultés personnelles sont souvent perçus comme des preuves de faiblesse, de paresse, ou de manque de volonté. Ils sont stigmatisés, jugés, critiqués, ce qui expose les personnes qui en souffrent à la honte. Or, la honte est contre-productive pour changer nos habitudes. Comme toute émotion négative, la honte provoque du stress, et donc notre cerveau cherche des compensations dopaminergiques, c'est-à-dire des sources de plaisir immédiat. Et ces sources de plaisir sont souvent justement celles que nous voulons éviter : grignoter, fumer, dépenser...

Comment sortir de ce cercle vicieux ? Comment utiliser la honte à notre avantage, sans la laisser nous détruire ? Comment transformer la honte en fierté, en courage, en motivation ? C'est ce que nous allons voir à travers l'exercice. Gardez à l'esprit les points suivants pendant que vous effectuez cet exercice :

- Souvent, **l'idée d'être ridicule ou inapproprié est plus intense et douloureuse que la réalité**. Cette prise de conscience est essentielle, car elle révèle le gaspillage que représentent les évitements : en fuyant constamment, on ne réalise jamais que ce que l'on fuit, ne sont que des illusions de rejet social.
- **L'effet "spotlight"** : en réalité, les autres ne nous prêtent que peu d'attention. En d'autres termes, et de manière plus brutale, le monde se soucie peu de nos hontes.
- Ces exercices peuvent vous aider à renforcer votre volonté et à améliorer votre estime de soi en vous habituant à la honte et en apprenant à la surmonter.

Exercice de volonté n°42 : s'entraîner à surmonter la honte pour l'apprivoiser

Principe : l'objectif n'est pas d'éviter ou de fuir ces situations, mais plutôt de les affronter et de s'y habituer. Voici quelques exercices simples que vous pouvez essayer :

Voici quelques autres exemples d'entraînement pour surmonter la honte et l'apprivoiser :

- Chanter à haute voix dans la rue : osez chanter en public, même si cela peut sembler gênant. Observez comment les autres réagissent et apprenez à vous sentir moins honteux.
- Sortir habillé à la va-vite : laissez tomber la perfection et sortez sans vous soucier de votre apparence. Acceptez que vous ne soyez pas toujours impeccable et que c'est parfaitement normal.
- Dire à voix haute le nom de chaque station ou arrêt dans les transports publics : cela peut sembler étrange, mais prononcer les noms des arrêts ou des stations de métro à voix haute peut vous aider à vous sentir plus à l'aise avec l'attention des autres.
- Danser dans un endroit improbable (comme une gare ou un jardin public) : laissez-vous aller et dansez, même si cela peut sembler incongru. Plus vous vous habituerez à être vu en train de danser, moins la honte vous affectera.
- Rappelez-vous que l'objectif est de s'exposer à ces situations et de s'y habituer. Plus vous prolongez et répétez ces exercices, plus la honte diminuera et s'effondrera. Vous êtes sur la voie de l'apprivoisement !
- Descendez chercher votre courrier pieds nus, sans chaussettes, et observez la réaction des autres résidents de votre immeuble.
- Sortez faire vos courses avec les cheveux en bataille, sans vous coiffer.

Rappelez-vous que l'objectif est de s'exposer à ces situations et de s'y habituer. Plus vous prolongez et répétez ces exercices, plus la honte diminuera et s'effondrera. Vous êtes sur la voie de l'apprivoisement !

LA VOLONTÉ ET LA CONSCIENCE DE SOI : L'ESSENTIEL

La volonté est un élément essentiel pour atteindre un objectif. La détermination peut être renforcée si elle est guidée par un objectif précis, ce qui constitue le premier pilier de la volonté.

La conscience de soi, explorée à travers l'exemple de la "danse du miroir", est un autre pilier puissant de la volonté. Elle nous pousse à comparer notre moi actuel à un moi idéal, parfait, et à évaluer notre comportement par rapport à ce que nous devrions faire. La conscience de soi offre deux avantages majeurs : la comparaison avec les autres qui remonte le moral, et la comparaison avec notre moi passé qui est généralement en notre faveur. Des recherches ont montré que la conscience de soi permet de mieux réguler notre comportement par rapport à nos normes personnelles et d'essayer d'atteindre la cohérence entre nos croyances et nos actions. La conscience de soi ne garantit pas toujours une volonté forte ou une capacité à prendre des décisions efficaces. D'autres facteurs tels que les expériences passées et les influences culturelles peuvent également jouer un rôle important dans la formation de la volonté.

Notre volonté dépend également de notre moi social : l'influence sociale joue un rôle majeur dans la formation de la volonté. Nous sommes constamment influencés par les opinions et les comportements des autres, ce qui peut être une source de motivation ou d'influence négative. Se trouver une nouvelle tribu partageant les mêmes objectifs va nous permettre d'utiliser l'influence sociale à notre propre avantage.

La preuve sociale, qui repose sur l'idée que si la majorité des gens fait quelque chose, c'est une bonne chose, influence nos comportements. Résister à cette influence pour agir en accord avec nos convictions et nos objectifs personnels est essentiel.

La honte, une émotion sociale, peut influencer notre moi social et nous faire craindre le jugement public, la moquerie et le rejet. Elle peut soit nous motiver soit nous bloquer.

Chapitre Sept

Développer durablement notre volonté et éviter les rechutes

« La persévérance est le secret de la réussite. »

Victor Hugo

Connaissez-vous David Blaine ?

David Blaine, de son vrai nom David Blaine White, est un prestidigitateur et illusionniste américain né le 4 avril 1973 à Brooklyn, New York. Il est spécialisé en close-up (magie de proximité) et en magie de rue. Il est également mondialement connu pour ses nombreuses performances à grand spectacle dans le domaine de l'endurance.

Il a établi et battu plusieurs records du monde. Par exemple, il a réussi à retenir sa respiration pendant plus de 17 minutes en apnée statique sous l'eau avec inhalation d'oxygène pur. Il a su rester enterré dans un cercueil en plastique pendant 7 jours, il a su rester pris dans un bloc de glace d'une température de -16° pendant 62 heures, et rester enfermé dans un coffre en Plexiglas suspendu 9 mètres dans les airs au-dessus de la Tamise à Londres pendant 44 jours.

David Blaine est non seulement un artiste de l'illusion, mais il est particulièrement reconnu pour sa capacité à repousser les limites de l'endurance humaine.

Cependant, malgré ce genre d'exploit, il a du mal à gérer les détails de la vie quotidienne. Par exemple, bien qu'il ait établi un record du monde d'endurance, il n'a jamais pris le temps de remplir les documents nécessaires pour que cet exploit soit reconnu. De plus, bien qu'il ait réussi à jeûner pendant 44 jours à Londres, il a du mal à résister à la tentation de son réfrigérateur bien garni chez lui. Il admet

qu'il n'aurait probablement pas pu jeûner pendant 44 jours s'il avait été chez lui, car la nourriture était trop facilement accessible. C'est pourquoi il a choisi de réaliser son jeûne en public, car cela l'obligeait à assumer sa décision.

Malgré sa volonté extraordinaire, David Blaine est donc confronté au même défi que le reste de l'humanité : comment maintenir sa discipline sur le long terme. Comment maintenir sa discipline non pas pendant quelques jours ou quelques semaines, mais pendant des années, voire toute une vie ? La persévérance est un art délicat, une danse subtile entre l'ambition et la patience. Et pourtant, beaucoup d'entre nous commettent l'erreur de tout miser sur la volonté.

Nous allons donc devoir **dépasser l'utilisation de simples techniques pour en faire un véritable art : l'art de la volonté**. C'est là que réside le véritable défi : transformer la volonté en un art, un art qui fait appel le minimum possible à notre volonté tout en étant persévérant.

LA PUISSANCE DES ROUTINES

Chaque matin, vous vous levez et vous vous brossez les dents. C'est un geste simple, que vous faites sans y penser. Vous ne vous demandez pas si vous avez envie ou pas, si vous avez le temps ou pas, si vous avez la motivation ou pas. Vous le faites, point.

Savez-vous que ce geste est le fruit d'un apprentissage ? Quand vous étiez enfant, vous avez dû apprendre à vous brosser les dents, à vous discipliner, à vous forcer un peu. Vous avez utilisé votre volonté pour acquérir cette habitude. Et maintenant, vous en récoltez les bénéfices : une bonne hygiène dentaire, sans effort.

C'est ce que nous révèle une étude menée par Baumeister, Denise de Ridder et Catrin Finkenauer. Ils ont observé que les personnes qui ont un haut niveau de maîtrise de soi ne l'utilisent pas pour contrôler chaque aspect de leur vie. Au contraire, ils ont beaucoup de comportements automatiques, liés à des habitudes. Ils ont utilisé leur volonté pour créer ces habitudes, et ensuite, ils les ont laissées faire le travail à leur place.

La volonté transformée en habitude : le secret du succès

La maîtrise de soi n'est pas une force magique qui nous permet de tout faire. C'est une ressource limitée, qu'il faut utiliser à bon escient. Il ne s'agit pas de se battre contre soi-même, mais de se mettre dans les meilleures conditions pour réussir. Il s'agit de transformer la volonté en habitude. Les habitudes sont les alliées de la réussite. Elles nous aident à être plus efficaces, plus productifs, plus sains, plus heureux. Elles nous libèrent de la fatigue, du stress, de la tentation. Elles nous permettent de faire plus, en faisant moins.

Les habitudes sont particulièrement utiles dans le domaine du travail et des études. Ce n'est pas le talent ou l'intelligence qui font la différence, mais la régularité et la constance. Les meilleurs étudiants et les meilleurs professionnels sont ceux qui ont des habitudes de travail solides, qui ne se laissent pas distraire ni décourager. Ils écrivent tous les jours, ils révisent tous les jours, ils s'organisent tous les jours. Ils ne comptent pas sur des coups de génie ou des nuits blanches, mais sur des routines efficaces.

Se créer des habitudes pour réussir

Faites plus, en faisant moins : le pouvoir des routines

Nous avons tous des activités principales qui nous tiennent à cœur, que ce soit dans le domaine professionnel, personnel ou autre. Pour les réaliser efficacement, nous avons besoin de nous y consacrer régulièrement, sans nous laisser distraire par les sollicitations extérieures ou nos propres envies passagères. C'est là qu'interviennent les routines (je préfère le mot routine à habitude).

Une routine, c'est une action que nous répétons quotidiennement, sans avoir besoin de réfléchir ni de mobiliser notre volonté. C'est un gain d'énergie et de temps considérable, car nous n'avons pas à nous poser de questions ni à lutter contre nous-mêmes. C'est aussi un moyen de profiter du fonctionnement merveilleux de notre cerveau, qui apprend par la répétition et l'automatisation.

Prenons l'exemple de la conduite. Au début, c'est un véritable défi : il faut coordonner nos gestes, nos yeux, nos oreilles, anticiper les réactions des autres, respecter le Code de la route... Nous sommes

stressés, fatigués, et nous commettons des erreurs. Mais après quelques mois de pratique, tout devient naturel. Nous conduisons sans y penser, comme nous nous brossons les dents. C'est devenu une routine.

Nous pouvons créer des routines pour toutes nos activités principales, en les intégrant à notre emploi du temps quotidien. Par exemple, si nous voulons travailler sur un projet important, nous pouvons nous fixer un créneau horaire chaque matin, et nous y tenir. Si nous voulons nous former, nous pouvons lire un livre chaque soir, avant de nous coucher. Si nous voulons manger plus sainement, nous pouvons nous limiter à un plat principal le midi, et éviter le dessert.

En faisant cela, nous nous habituons à agir dans le sens de nos objectifs, sans avoir besoin de faire appel à notre volonté. Notre volonté, nous la réservons pour les situations exceptionnelles, où nous devons faire face à un imprévu ou à un obstacle. Nous ne la gaspillons pas inutilement, en nous forçant à faire ce que nous savons déjà faire.

Bien sûr, les routines ne sont pas des règles immuables. Elles peuvent évoluer, s'adapter, ou être suspendues temporairement. L'important, c'est de les respecter le plus souvent possible, et de les reprendre dès que possible. C'est ainsi que nous les ancrerons dans notre cerveau, et que nous en tirerons le maximum de bénéfices.

Pour créer des routines, il faut d'abord avoir de la volonté. Il faut se fixer des objectifs clairs, et s'engager à les suivre. Il faut aussi être patient, et accepter que les résultats ne soient pas immédiats. Comptez plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pour qu'une routine devienne une seconde nature. Mais une fois que c'est fait, nous n'avons plus qu'à profiter de notre efficacité et de notre satisfaction.

Exercice de volonté n°43 : relier chacun de vos objectifs à des routines

Principe : associer chaque objectif à des habitudes : la volonté investie au départ pour les développer est un investissement pour votre avenir.

1. **Définition de l'objectif** : chaque fois que vous avez un objectif en tête, demandez-vous : « Quelle routine vais-je établir ? ». Pour votre défi de volonté, quelle routine pouvez-vous mettre en place ?
2. **Planification conditionnelle** : utilisez la planification conditionnelle pour transformer votre objectif en une habitude. Combien de temps par semaine allez-vous consacrer à cet objectif ? Quel rituel vous allez mettre en place ?
3. **Action régulière** : plus vous agirez régulièrement en fonction de vos objectifs, moins vous aurez d'effort à faire et plus cela deviendra facile.

Rappelez-vous, la clé est la répétition régulière et la volonté de persévérer. Bonne chance !

Comment créer une routine, qui soit la plus efficace pour soi

« Les choses que vous faites souvent créent les choses que vous croyez »

Benjamin Franklin

Si vous voulez vraiment atteindre ce que vous désirez, chaque but important a besoin d'être ancré dans une habitude. C'est l'accumulation des petits pas chaque jour qui vous fera progresser énormément, et ceci sans que cela vous coûte en volonté. Tels les grands fleuves, ce sont au départ des petits ruisseaux.

Créer des habitudes prend du temps, alors autant en créer de bonnes dès le départ !

Lorsque vous avez un objectif en tête, la plus importante décision

que vous avez à prendre est de former des habitudes. Si vous adoptez et adaptez la bonne routine à votre objectif, le chemin, le processus en sera plus facile, la motivation plus grande.

C'est donc important au départ, avant de foncer tête baissée, de réfléchir à quelle habitude, quelle routine qui vont vous faire réussir. Le point clé est encore une fois d'identifier le pourquoi de votre objectif. Plus précisément au niveau de votre identité.

Lorsque nous avons un objectif en tête, nous voulons obtenir ou être capable de faire quelque chose : avoir une maison de campagne, pouvoir courir un semi-marathon d'ici un an, quand on débute... En fait, l'objectif en soi est un prétexte, ce que nous voulons obtenir, n'est en fait qu'un moyen pour nous rapprocher de notre identité de notre être.

En remontant non plus au niveau du faire, de l'avoir, mais de notre identité, de notre être, alors nous changeons significativement de dimension. Si nous prenons une analogie physique, le faire et l'avoir serait une surface plate, un espace à deux dimensions. Si vous rajoutez la dimension de l'être, votre surface devient un volume à trois dimensions ! Sans jeu de mots, vous changez complètement de ... dimension dans vos objectifs.

Ainsi :

- Le but n'est pas d'écrire un livre, mais de devenir un écrivain, une personne créative.
- Le but n'est pas d'avoir un excellent résultat à l'examen de chinois, mais de devenir une personne qui apprend chaque jour, de devenir une personne persévérante continuellement.
- Le but n'est pas d'obtenir une certaine somme sur son compte bancaire, mais de devenir libre et autonome financièrement.
- Le but n'est pas d'être souple en yoga, mais d'être en harmonie, à l'écoute de son corps, d'être à l'écoute de soi-même, de son être profond.

L'ultime motivation est bien celle qui est intrinsèque à soi, quand une habitude devient une partie de votre identité. Écoutez la différence entre « je suis quelqu'un qui veut obtenir ça » et « je veux devenir le genre de personne qui obtient ça ». La question fondamentale est donc : à travers l'objectif, quelle personne veux-je devenir ? Autrement dit, quel type de personne qui atteint ce genre d'objectif, je veux devenir ? Qu'est-ce qu'elle fait pour avoir réussi ce type d'objectif ? Qu'est-ce qu'une telle personne dirait, ferait, comment se sentirait-

elle ? Bref, en répondant à ces questions, vous allez renforcer votre identité, et créer la bonne habitude, celle qui en lien avec la personne que vous voulez être. Aussi,

- Si vous voulez écrire un livre, vous devez vous focaliser à devenir le genre de personne qui écrit chaque jour.
- Si vous voulez réussir un examen de chinois, vous devez vous focaliser à devenir le genre de personne capable d'apprendre chaque jour.
- Si vous voulez disposer d'un certain montant sur votre compte en banque, vous devez vous focaliser à devenir le genre de personne à l'aise avec l'argent.

Ancrer une habitude n'est pas juste une technique pour in fine atteindre un résultat, c'est pour devenir le genre de personne que vous voulez être. Les objectifs sont des prétextes, ils nous poussent à devenir ce que nous voulons être, alors que bien souvent notre peur nous bloque !

Restez focalisé sur la personne que vous voulez être, et non sur le résultat. Construisez les habitudes, qui vont vous permettre, chaque jour, de devenir cette personne.

Comment se créer des habitudes

Comment une habitude se crée-t-elle ? Et surtout combien de temps cela prend-il pour instaurer une nouvelle habitude ? Faut-il trois jours ? Trois semaines ? Trois mois ? Un an !? Avoir déjà une simple approximation peut nous éviter de nous décourager si nous ne connaissons pas le temps minimal nécessaire pour qu'une habitude se forme.

C'est ce qu'a voulu savoir Philippa Lally, chercheuse et docteur en psychologie sociale. Elle est actuellement maîtresse de conférences en psychologie à l'Université de Surrey. Son doctorat portait sur la formation des habitudes et le contrôle du poids.

Lally est surtout connue pour ses recherches sur la formation des habitudes. Son étude a suivi les habitudes de 96 participants sur une période de 12 semaines. Chacun de ces participants devait choisir une nouvelle habitude, indiquer chaque jour s'il avait adopté cette habitude et avec quelle automatisation elle était réalisée.

Les habitudes désirées étaient très variables. Certains participants avaient décidé de boire une bouteille d'eau avec leur repas. D'autres

avaient pour objectif de courir environ 15 minutes avant le dîner. En moyenne, il faut compter plus de 2 mois pour qu'un nouveau comportement s'automatise. 66 jours pour être exact.

Le temps que cela prend réellement dépend de divers facteurs (personne, environnement, stratégie, comportement, etc.). L'étude mentionne qu'il peut s'écouler entre 18 et 254 jours pour qu'une nouvelle habitude devienne réellement un élément permanent de la vie.

Cette étude a également mis en lumière un autre résultat précieux : ce n'est pas une mauvaise chose si vous ne pratiquez pas de temps en temps votre « nouvelle » habitude. Oublier une ou deux fois n'a pas d'impact significatif sur le temps nécessaire pour que le comportement devienne automatique. Ainsi, établir une nouvelle habitude n'est pas un processus en tout ou rien. Cela nous permet de libérer de la culpabilité. Et, nous savons ô combien la culpabilité est néfaste pour la volonté...

Quels sont les trois principaux enseignements pragmatiques à tirer de cette expérience ?

- 1) Donnez-vous du temps : se créer ou abandonner une habitude prend du temps et de la volonté. Aussi mieux vaut compter en mois qu'en jour.
- 2) Oublier le chiffre magique des 66 jours. Ce n'est pas une loi de la physique. Inutile donc de se comparer à ce chiffre, aux autres, ce sera une source de stress en moins...Ce qui est vraiment décisif est de créer les conditions, l'environnement propice qui nous aidera à rester persévérants.
- 3) Ne cherchez pas à faire les choses parfaitement et à vouloir coûte que coûte rester toujours régulier dans votre habitude. C'est d'une part pas nécessaire et d'autre part cela risque de vous mettre en stress, de tomber une nouvelle fois dans la culpabilité : « j'ai failli, j'ai péché, je suis un être faible ».

En résumé, instaurer une nouvelle habitude prend du temps et de la volonté. Aussi mieux vaut-il également utiliser une variante du vélo grimpeur. Si vous avez pour objectif de courir trois fois par semaine, chaque fois une heure, mieux vaut commencer par courir au départ 20 minutes par semaine, puis augmenter progressivement votre durée et la fréquence jusqu'à trois fois. En résumé, se focaliser sur les étapes intermédiaires et oublier le chiffre des 66 jours...

Nous allons maintenant voir comment se donner le plus de chance

possible pour consolider une habitude grâce à la technique du chunking.

Le chunking : la clé pour former de nouvelles habitudes

Des recherches ont été menées pour comprendre pourquoi il est difficile de modifier une habitude existante et d'en instaurer une nouvelle. Les scientifiques ont découvert que nos habitudes sont constituées de trois éléments : le signal, la routine et la récompense, formant ce qu'on appelle la boucle des habitudes. Le signal agit comme un déclencheur, indiquant au cerveau quelle action entreprendre. La routine est l'action ou le comportement que nous adoptons, et les récompenses sont le plaisir que nous ressentons après avoir accompli notre routine.

Le processus de transformation d'un ensemble d'actions en habitude est appelé « chunking ». Les noyaux gris centraux de notre cerveau stockent ces schémas, permettant leur exécution automatique avec un effort cérébral minimal. C'est grâce à ces habitudes que nous pouvons accomplir des tâches comme rentrer chez nous en voiture, nous brosser les dents ou préparer notre café, tout en ayant un million de pensées en tête.

La récompense à la fin de votre routine indique à votre cerveau que l'action mérite d'être répétée. Cependant, si la récompense est supprimée, cela signale à notre cerveau que cela ne vaut peut-être pas la peine de répéter l'action. Ainsi, pour changer une habitude, il est important de créer un désir ou du moins d'avoir une envie mentale de récompense.

Dans son livre « Le pouvoir des habitudes », Charles Duhhing explique comment remplacer plus facilement une habitude. Il est généralement difficile de se débarrasser d'une vieille habitude profondément enracinée. Pour changer une habitude, il suffit de modifier la routine tout en conservant les mêmes signaux et récompenses. Il est également essentiel de croire que le changement est possible.

Charles Duhhing cite cet exemple : si votre réveil sonne à 6 heures du matin (signal), vous vous allongez simplement et restez encore une demi-heure (routine), avant de vous lever pour préparer votre café (récompense). Si vous souhaitez inclure de l'exercice dans votre journée, vous n'avez pas besoin de changer le signal (alarme) et la récompense (café), mais seulement la routine. Au lieu de vous rouler

dans le lit, vous vous levez et courez autour du pâté de maisons, tout en pensant à votre tasse de café.

L'exemple de la course à pied est parlant : si vous faites en sorte que courir devient un plaisir, et non une contrainte, alors elle deviendra une superbe habitude.

C'est souvent le cas des personnes qui au départ, détestaient courir, et une fois l'inconfort des premières sorties passées, y prenaient un réel plaisir : une vraie détente, se changer les idées, idéalement si votre environnement le permet, courir dans un parc, ou mieux dans un bois ou une forêt...

THE ONE

« Ce n'est pas toujours que nous devons faire plus, mais plutôt que nous devons nous concentrer sur moins. »

Nathan W. Morris¹⁰

Nous vivons dans un monde où la surcharge d'informations et d'objectifs est monnaie courante. En se focalisant sur trop de tâches simultanément, nous risquons non seulement l'épuisement de notre volonté et de nous-mêmes, mais aussi l'inefficacité et la frustration. Nous allons voir comment la clé du succès réside dans la simplicité et la concentration sur l'essentiel.

Faites moins, mais mieux : le pouvoir de l'objectif principal

Je voudrais ici vous rappeler une recommandation essentielle. Elle est basée sur les recherches sur l'épuisement de l'ego. Cette recommandation est simple, mais cruciale : **concentrez-vous sur un**

10. Nathan W. Morris, est l'auteur de "The Art of Getting Money" et "Your 33 Day Money Action Plan". Il est un expert en finances personnelles, conférencier et coach financier

seul objectif à la fois.

Si vous essayez de progresser dans plusieurs domaines en même temps, vous risquez de vous éparpiller et de vous épuiser. Et, si chaque jour, vous avez une liste de choses à faire, longue comme le bras, vous allez vous sentir submergé. Vous ne savez pas par où commencer. Vous manquerez de temps, d'énergie, de motivation. Vous aurez l'impression de courir après vos objectifs, sans jamais les atteindre. Savez-vous pourquoi ? Parce que vous avez trop d'objectifs. Vous pourrez peut-être tenir le coup pendant un moment, mais vous serez plus vulnérable aux erreurs par la suite. Cette stratégie conduit inévitablement à l'épuisement et augmente le risque de commettre des erreurs majeures.

Vouloir changer trop de choses à la fois est une forme d'autosabotage, surtout lorsqu'il s'agit d'introduire un changement significatif dans notre vie. Par exemple, les personnes qui tentent d'arrêter de fumer ont plus de chances de réussir si elles ne cherchent pas à modifier d'autres comportements en même temps. Essayer d'arrêter de fumer, de commencer un régime et de réduire sa consommation d'alcool simultanément est généralement une recette pour un triple échec. C'est tout simplement trop demander.

Ne faites pas l'erreur de faire une liste de bonnes résolutions pour la nouvelle année. Chaque année, le 1er janvier, des millions de personnes se lèvent, pleines d'espoir ou de remords, et se promettent de manger mieux, de faire plus d'exercice, de dépenser moins, de travailler plus, et de ranger leur maison, tout en espérant avoir plus de temps pour les moments romantiques et les balades relaxantes.

Mais dès le 1er février, cette liste leur donne des sueurs froides. Au lieu de se reprocher leur manque de volonté, ils devraient blâmer leur liste. Personne n'a assez de volonté pour faire face à une telle liste. Si vous voulez faire plus de sport, ne vous lancez pas dans un plan financier en même temps. Si vous commencez un nouveau travail qui va vous demander beaucoup d'énergie, ce n'est pas le moment de dire adieu à la cigarette. Comme vous n'avez qu'une réserve limitée de volonté, les bonnes résolutions du Nouvel An se font la guerre. Chaque fois que vous essayez de respecter une de vos résolutions, vous diminuez votre capacité à respecter les autres.

The One

Si vous voulez arrêter de gaspiller votre temps, votre énergie, votre volonté, suivez deux règles simples :

1. Distinguez ce qui est essentiel de ce qui est accessoire.
2. Focalisez-vous sur ce qui est essentiel pour vous et agissez !

Mais que faire des autres objectifs ?

Dans nos vies, nous avons souvent plusieurs objectifs en même temps, professionnels ou personnels. Nous avons différents rôles, différentes responsabilités, différentes envies.

Mais attention, tous les objectifs ne se valent pas. Certains sont plus importants, plus urgents, plus motivants que d'autres. Certains sont alignés avec nos valeurs, notre vision, notre mission. Certains sont vitaux, d'autres sont optionnels. Si vous voulez réussir, vous devez choisir votre objectif principal. Celui qui vous tient le plus à cœur. Celui qui vous fait vibrer. Celui qui vous rend fier. Celui qui vous rend heureux. Cet objectif, c'est votre **"The One"**. Le seul et unique objectif sur lequel vous devez consacrer et concentrer toute votre énergie.

Chaque jour, c'est d'abord sur celui-là que vous allez travailler, faire une action, quelle qu'elle soit, mais qui vous rapproche de votre but. Les autres objectifs peuvent et doivent exister, mais ils sont secondaires. Vous pouvez leur consacrer une tâche, une action, mais seulement après avoir travaillé sur votre **"The One"**. Vous pouvez aussi changer d'objectif principal selon les circonstances, par exemple le week-end, en vacances, ou lorsque vous avez atteint votre **"The One"**. Si votre objectif est d'acheter une maison, vous devrez attendre la réponse du vendeur, de la banque...

Ma recommandation est de faire un point chaque mois sur votre liste d'objectifs, et de choisir celui qui est le plus prioritaire pour vous. Ce sera votre objectif du mois. Cela vous permettra de vous adapter, de vous ajuster, de vous améliorer.

Exercice de volonté n°44 : faire moins pour faire mieux

Principe : notre volonté est limitée, avoir trop d'objectifs à la fois, c'est se disperser.

- 1) Écrivez tous vos objectifs importants (d'une durée d'un ou plusieurs mois)
- 2) Choisissez celui qui est le plus important, celui que vous voulez absolument réaliser
- 3) Travaillez chaque jour sur cet objectif, en faisant une action qui vous rapproche de votre objectif.
- 4) Faites le point chaque mois sur votre liste d'objectifs, et ajustez-la si nécessaire.

PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS SUR LE LONG COURS

“Les émotions ne sont pas justes ou fausses.
Elles sont simplement des messagers qui
nous apportent des nouvelles de notre monde intérieur.”

Karla McLaren¹¹

Sans nos émotions, nos ancêtres n'auraient jamais survécu et nous n'existerions pas pour pouvoir profiter des dernières nouveautés Netflix ! Un comble !

N'oublions pas que nous avons hérité du même cerveau émotionnel que nos lointains ancêtres qui vivaient dans les cavernes. La peur leur permettait rapidement de réagir face à un danger, bien réel à cette époque. Un mécanisme de survie, beaucoup plus rapide que la réflexion. La branche du bosquet devant moi bouge ? S'agit-il

11. Karla McLaren est une auteure, chercheuse et formatrice américaine connue pour son travail dans le domaine de l'intelligence émotionnelle. Elle est l'auteure de plusieurs livres sur les émotions et la communication émotionnelle, offrant des perspectives uniques sur la manière de comprendre et de travailler avec nos émotions de manière saine et constructive.

d'un mouvement initié par le vent, par le déplacement d'une masse d'air provoqué par une différence de pression ? Ou s'agit-il d'un mouvement initié par un être vivant animé ? En fonction de la taille de cet animal, quels sont les possibilités, les scénarios qui s'offrent à moi ? Réfléchissons un peu... et voilà, vous avez servi de petit déjeuner à un tigre à dents de sabres...

En même temps, suivre aveuglément nos émotions ne nous aurait pas également aidés à survivre. Si par instinct, nous nous surprenions à manger dans l'assiette de notre voisin, et lui voler ouvertement et publiquement sa femme, qui nous servirait bien de dessert, alors l'humanité n'aurait jamais existé aussi longtemps. Nous avons vu que sans l'évolution du cortex préfrontal, nous ne serions pas capables de vivre ensemble.

Il s'agit donc une nouvelle fois de trouver le bon équilibre, entre faire taire nos émotions coûte que coûte et les suivre aveuglément. Ces deux attitudes, nous l'avons vu, mènent à une impasse. Bien plus utile, c'est de reprendre l'image du cuisinier, et de savoir composer avec ce que nous avons sur la main, pour continuer à avancer.

Quel est le meilleur état d'esprit à avoir pour y arriver ? Comment interpréter nos différentes émotions que ce soit la peur, la colère, la tristesse, mais aussi des émotions plus culturelles, comme l'arrogance, la honte, la culpabilité. Il s'agira également de cultiver, développer des émotions qui au contraire vont nous aider, tel un vent qui nous pousse. Nous avons déjà vu l'impact de certaines d'entre elles par rapport à notre objet spécifique qu'est la volonté. Ici il s'agira de voir comment ces émotions peuvent apparaître sur le chemin de nos objectifs, et in fine comment s'y adapter pour maintenir paradoxalement le cap.

N'ayez pas peur de la peur

La peur, tout comme la joie, la colère et la tristesse, est une émotion fondamentale qui nous accompagne tout au long de notre vie. Elle est intrinsèquement liée à notre humanité.

Observons ensemble quelques faits. La peur est souvent sous-estimée et rarement valorisée. Pour beaucoup, la peur est une émotion dont on ne parle pas, dont on n'admet pas l'existence. Combien de fois avons-nous entendu "Je n'ai pas peur de..." ou sa variante plus théâtrale, « ma main ne tremblera pas..." ? En somme, la peur est souvent perçue comme une faiblesse, surtout chez les adultes qui sont censés être des êtres rationnels. Elle est souvent considérée comme

dévalorisante, en particulier pour les hommes. Peut-on imaginer James Bond intimidé, hésitant, ayant peur ?

"Moi, je n'ai pas peur."

Qui peut vraiment croire à cette affirmation ? Qui ne ressent pas la peur, sous toutes ses formes et ses intensités, au moins une fois par semaine, par jour ? Que ce soit l'appréhension d'aborder un collègue avec qui nous sommes en conflit ou téléphoner à un client difficile, l'inquiétude quant aux résultats de ses examens médicaux, la "peur de rater" son train ou son bus, la crainte de faire le mauvais choix pour un achat d'un meuble, d'un téléphone... La peur est omniprésente, à des degrés divers, mais elle est là.

Malheureusement, comme toute émotion désagréable, nous avons tendance à vouloir la faire disparaître, ou du moins, à faire comme si elle n'était pas présente... C'est une erreur monumentale. Ignorer nos peurs, surtout lorsque nous avons un objectif en tête, est une stratégie qui nous coûte en volonté et en persévérance. Tôt ou tard, elle reviendra, mais cette fois-ci en force.

En effet, le plus grand obstacle sur le chemin de nos objectifs est la peur. Autrement dit, les décisions que nous prenons par peur sont celles qui nous éloignent le plus de ce que nous désirons.

Nous avons souvent tendance à ne voir que le côté positif du résultat escompté. C'est oublier qu'atteindre un objectif signifie passer d'une situation A à une situation B, avec ses aspects bénéfiques, mais aussi ses aspects désagréables.

Il est souvent difficile de réaliser que dans la plupart de nos objectifs, une partie de nous a peur. Prenons un exemple concret : vous ne supportez plus votre travail, votre patron, et vous avez l'idée de vous reconverter. Vous commencez à y réfléchir, à vous renseigner, mais rattrapé par le quotidien, vous y consacrez de moins en moins de temps, et finalement, votre projet reste dans les placards à rêves.

Autre exemple : vous avez décidé de changer votre relation avec les autres, et de prendre plus de temps pour vous. Prendre plus de temps pour soi, c'est signifier dire non à certaines choses, et notamment dire non aux personnes qui vous sollicitent... Mais alors, dans ce cas, je risque de devenir égoïste, mon entourage ne va pas me comprendre...

Très souvent, lorsque nous voulons changer un aspect de notre vie, qu'il soit matériel ou non, ce changement provoque en nous des peurs.

Nous avons tout simplement peur des conséquences négatives de ce qui pourrait arriver si nous obtenions ce que nous voulions.

Nous le voyons, sur notre chemin vers ce que nous voulons, la peur est notre plus grand obstacle. Les principales peurs par rapport à un objectif sont de trois ordres :

- La peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas faire face.
- La peur de ne pas savoir quoi faire, ne pas être assez compétent
- La peur d'être rejeté par les autres, d'être trahi.

Il existe un moyen très simple et très rapide de repérer une hésitation dans nos choix. Ce moyen est la façon dont nous parlons. Lorsque nous utilisons des expressions telles que « j'aimerais bien, je voudrais bien un jour », la formulation plus exacte serait de dire 'je veux, mais j'ai peur de ». L'exercice suivant va nous permettre de nous réconcilier avec la peur, en l'écoutant, tout en gardant notre capacité à décider, et à poursuivre.

Exercice de volonté n°45 : prendre soin de sa peur

Contexte : vous avez un objectif qui vous tient à cœur et vous vous sentez bloqué par quelque chose. Une petite voix vous retient.

Principe : la première chose à faire est de reconnaître que vos peurs existent, qu'elles sont là. Elles ont un sens, elles veulent vous protéger.

Comment interagir avec nos peurs :

- 1) Donner le droit d'exister à notre peur : qu'est-ce qui pourrait m'arriver de désagréable si je réalise mon objectif ? Quel est le risque que je prends ?
- 2) La seconde chose à faire est de **prêter attention au scénario que nos peurs nous racontent**. Si ce que je crains arrivait, comment je réagirais ? Comment je m'en sortirais ? Quelles solutions je trouverais ?
- 3) **Reconnaître la bienveillance de notre peur** : y a-t-il un aspect que j'ai négligé et dont je dois me préoccuper ? Auquel cas, n'oubliez pas de remercier vivement votre peur.

Exemple : prenons l'exemple d'un achat d'une maison secondaire à la campagne. Imaginez que vous avez signé.

- Quelles peurs surgissent ? Peur de vous être trompé ? D'avoir payé trop cher ? De découvrir des vices cachés ? De rencontrer des difficultés financières ? De gaspiller trop de temps dans les transports ? De vous sentir prisonnier, et contraint d'aller chaque week-end dans votre maison, alors que vous aimeriez varier les plaisirs ?
- Comment pouvez-vous minimiser ces risques ? Revenez à vos motivations profondes : besoin profond de verdure, de calme ou besoin d'afficher un statut social (je caricature à souhait).

Que la force de la colère soit avec vous

La colère, cette émotion intense et énergisante, peut être un outil précieux si nous apprenons à la canaliser et à l'orienter vers nos objectifs ! La colère a une fonction essentielle : nous protéger contre un

danger, qu'il soit réel ou imaginaire. C'est pour cela que **derrière chaque colère, il y a toujours une peur**. Mais au-delà d'une situation objectivement dangereuse, il y a deux pièges à éviter qui nécessitent de la volonté. Ces pièges peuvent nous empêcher d'atteindre nos objectifs.

Premier piège : l'explosion de colère

Certaines personnes ont du mal à gérer leur colère, surtout pour éviter de se mettre en colère. Les Canadiens ont une expression merveilleuse : "il a la mèche courte", en référence à la mèche d'un bâton de dynamite...La solution est de mettre de la distance, du temps entre la colère et l'action potentielle. Plus nous attendons, plus la probabilité que nous explosions de colère diminue.

Pour cela, deux astuces peuvent nous aider. La première est de s'adresser à soi-même de manière affirmative : "calme-toi, reste calme". Cette formulation crée inconsciemment des images de calme dans la tempête. Évitez absolument les phrases comme "ne t'énerve pas", car vous venez d'allumer la mèche...

La deuxième astuce est de revenir à notre bonne vieille méthode de respiration, notamment la cohérence cardiaque. Les psychologues ont mesuré qu'il suffit d'attendre 3 minutes pour laisser passer la plus grande vague de colère.

Deuxième piège : garder la colère à l'intérieur de soi

Tout comme l'explosion de colère est néfaste pour notre entourage et pour nous, garder la colère à l'intérieur de soi a des conséquences négatives sur notre santé : hypertension, risque accru d'AVC, de cancers...La première étape est dans ce cas d'accueillir notre colère, et d'en faire une alliée. Pour cela, utilisons toute l'énergie de notre frustration, impatience, pour nous remotiver, sur nos objectifs.

Ronnie Coleman est un bodybuilder américain. Il a remporté huit fois le titre de Mr. Olympia, le plus prestigieux concours de bodybuilding au monde. Il est considéré comme l'un des plus grands bodybuilders de tous les temps. Quelle a été la clé de sa réussite ? La colère ! Plus précisément, un certain type de colère contre une certaine personne.

Il a déclaré que la colère était sa principale motivation pour s'entraîner après avoir découvert que sa femme le trompait. Il a dit

qu'il voulait se venger d'elle en devenant le meilleur bodybuilder du monde.

La même mésaventure est arrivée à un autre bodybuilder français nommé Serge Nubret. Selon lui, c'est la colère qui l'a rendu plus déterminé à réussir dans le bodybuilding et dans la vie. Il a été surnommé « le guépard noir » pour sa vitesse et son agilité sur scène. Il a été six fois champion du monde de la Fédération internationale de bodybuilding et fitness (IFBB) et a participé à plusieurs films, dont Pumping Iron avec Arnold Schwarzenegger.

Moralité : ne faites pas du bodybuilding, la probabilité d'être trompé en pratiquant ce sport est forte !

Exercice de volonté n°46 : les questions à se poser quand je suis en colère

Objectif : identifier les peurs et les besoins cachés non satisfaits dans la situation où je vis de la colère

- 1) À propos de quoi je ressens de la colère ?
 - À quoi me sert-elle ?
 - Quels sont les besoins non satisfaits ou les attentes non réalisées qui alimentent ma colère ?
 - Qui suis-je en train d'accuser ? Moi, l'autre, les deux ?
 - Qu'est-ce que j'évite de faire en la ressentant ?
- 2) Où est-elle localisée dans mon corps ?
- 3) Comment pourrais-je exprimer ma colère de manière constructive et respectueuse envers moi-même et les autres ?
- 4) Quels sont les événements passés qui pourraient contribuer à l'intensité de ma colère actuelle ?
- 5) Quelles sont les conséquences possibles de ma réaction en colère sur mes relations et sur moi-même à long terme ?
- 6) Comment puis-je prendre soin de moi et me calmer lorsque je ressens de la colère ?
- 7) Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de négatif si je n'étais pas en colère : de quoi ai-je peur in fine dans cette situation pour moi ?

Le découragement

Sir Winston Churchill était déjà très âgé lorsqu'il fut invité à prononcer un discours dans une université. Des gens de tous horizons vinrent écouter le plus célèbre homme contemporain de leur pays.

Quand Churchill entra dans la salle de conférence, des milliers de personnes étaient rassemblées. Le doyen de l'université présenta Churchill comme le plus grand Anglais vivant, qui allait prononcer son discours le plus important, en quelque sorte le résumé de sa longue vie. Sous les applaudissements, Churchill monta à la tribune. Il prononça ces mots : « Ne renoncez jamais, jamais, jamais, jamais. ». Les invités mirent un moment à comprendre que le discours était terminé. La plupart des invités n'étaient pas très contents - après tout, ils avaient fait un long voyage. Mais si nous regardons la biographie de Churchill, nous comprenons vite pourquoi son discours fut si bref.

Rien n'était plus important pour le vieil homme que ce message : celui qui renonce a perdu. Churchill avait connu de nombreux échecs et revers dans sa carrière politique et militaire, mais il n'avait jamais baissé les bras. Il avait toujours su rebondir et se battre pour ses convictions. Il avait toujours su inspirer son peuple par ses mots et ses actes. Il avait toujours su faire face à l'adversité avec courage et humour. Comme il le disait lui-même : « Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. »

Nous pouvons faire beaucoup d'erreurs - ce n'est pas grave. Nous pouvons avoir beaucoup de problèmes - nous pouvons les résoudre. Mais si nous renonçons, alors c'est fini. C'est le message que Churchill voulait nous transmettre, à nous et aux générations futures. Un message simple, mais puissant. Un message qui résume l'essence de sa vie. Un message qui nous invite à ne jamais abandonner nos rêves, nos idéaux, et notre liberté.

Le découragement, ce caméléon émotionnel, est le plus grand adversaire de la persévérance. Il peut se manifester sous diverses formes : amertume, déception, désenchantement, perte d'espoir, lassitude... Si vous vous sentez découragé, votre première réaction sera probablement d'abandonner.

Mais le véritable échec n'est pas de tomber, mais bien de ne pas se relever. Si vous échouez à un examen, vous pouvez souvent le repasser. Si vous abandonnez, c'est comme si vous aviez sifflé la fin du match. Cultiver la bonne attitude face au découragement est une compétence essentielle pour ceux qui aspirent à la persévérance. Cette attitude ne peut se développer qu'en redéfinissant les notions de

réussite et d'échec.

Repenser notre définition de la réussite

La première prise de conscience à avoir est de repenser notre définition de la réussite. Nous avons souvent tendance à définir la réussite comme l'atteinte d'un résultat. "J'ai réussi parce que j'ai atteint ce que je voulais atteindre." C'est une façon de penser tout à fait valide. Cependant, il faut être conscient d'un biais. Malgré tous nos efforts, le résultat final peut nous échapper. C'est là qu'il est intéressant de repenser la notion de réussite.

Prenons un exemple. Vous voulez développer un blog et vous espérez atteindre un certain nombre minimum de visites par jour et un certain nombre d'abonnés à votre newsletter en un certain temps, disons 6 mois. C'est un objectif clair et précis. Cependant, cela ne dépend pas entièrement de vous... et vous pourriez ne pas atteindre ces chiffres en 6 mois, mais en 18 mois...

Au lieu de vous concentrer sur les résultats, concentrez-vous sur les progrès, les étapes que vous avez franchies. La clé est là : mesurez, observez et célébrez tous vos progrès. Vos progrès peuvent être d'avoir appris à créer un site, d'avoir appris et mis en place les techniques de SEO, d'avoir parlé un peu plus de vous dans vos articles, alors que vous êtes d'une nature plutôt secrète.

Atteindre ses objectifs d'audience est valorisant, mais attention aux indicateurs de vanité : le nombre de like, de commentaires. Le plus important est de mesurer chaque pas, chaque progrès que vous avez fait, même et surtout si les résultats ne sont pas encore là.

Pour illustrer cette approche, prenons une métaphore. Vous êtes dans un désert, et vous savez qu'il y a une nappe phréatique sous vos pieds. Vous commencez à creuser pendant 2, 3, 4 et 5 mètres et rien ! Vous changez d'endroit, creusez de nouveau 2, 3 jusqu'à 7 mètres et rien. Vous changez une dernière fois de place pour votre puits, et toujours rien. Aucune nappe, pas de traces d'eau. Bref, vous abandonnez. Ce que vous ne saviez pas, c'est que la nappe était sous les trois puits que vous aviez creusés, mais à 20 mètres de profondeur...

Le facteur temps joue un rôle important. Nous avons souvent tendance à nous fixer des objectifs dans des délais imposés, et souvent trop courts. C'est une source de stress supplémentaire et inutile. Reprenons l'exemple du blogueur. Que se passe-t-il si au bout des 6

mois il n'a pas atteint l'audience espérée ? La réponse est simple : une remise en question et de gros doutes sur l'intérêt de continuer.

Être persévérant, ce n'est pas serrer les dents jusqu'à ce que ça passe. Être persévérant, c'est continuer pour donner du temps au temps.

Se détacher du résultat visé, pour se consacrer à ce que nous avons à faire, au moment où nous devons le faire, est ce qui va nous maintenir sur notre trajectoire. Pensez une nouvelle fois à la technique du vélo grimpeur : une étape à la fois, un pas à la fois.

Les deux messages les plus importants à entendre :

Se détacher du résultat est un moyen pour voir les échecs autrement. Les échecs sont en soi des résultats, au sens où vous avez fait quelque chose et vous avez obtenu un résultat. Que ce résultat ne soit pas celui que vous espériez est une autre chose. Simplement, c'est un fait, disons que c'est un message pour vous dire que vous devez changer quelque chose. Le principal atout des « échecs » est de nous transmettre ces deux messages importants :

- 1) **message n°1 : pas comme ça** : le résultat obtenu nous indique que si nous continuons de cette façon, alors nous obtiendrons ce même résultat non satisfaisant. Nous devons changer notre façon de faire, de travailler, prendre d'autres chemins...
- 2) **message n°2 : pas encore ça** : nous n'avons pas encore la compétence, la maturité suffisante. Nous avons besoin donc de continuer à la développer ou à l'acquérir.

Ne nous voilons pas la face, un échec est toujours douloureux, quelle que soit la nature de l'échec (rater une certification, rater une vente, se séparer de quelqu'un) ... Mais de notre attitude à transformer le négatif en positif, ou plutôt à voir ce qui a de positif dans l'échec va dépendre notre capacité à rester persévérant, et nous mettre sur le chemin de ce que nous voulons vraiment ...

Donnez du temps au temps : la tristesse, le deuil

La tristesse, surtout le deuil, est une de ces émotions que notre société de consommation moderne veut absolument dissimuler et ignorer. Qu'il s'agisse de perdre un emploi, de déménager, ou de rater

un voyage, être triste revient à montrer une sorte de faiblesse, ou du moins, au-delà d'un certain délai. D'accord, tu as le droit d'être triste, mais pas trop longtemps.

Pourtant, comme toute émotion, la tristesse a sa raison d'être. Elle nous accompagne à chaque perte, et elle nous aide à accepter la nouvelle situation, résultant d'un changement non voulu. La tristesse nous permet donc de traverser ces changements, de nous signaler que nous les vivons, et ainsi de **lâcher prise sur ce qui n'est plus, pour accueillir ce qui n'est pas encore.**

Cela demande donc du temps. Vouloir par la volonté, se débarrasser au plus vite de sa tristesse n'est pas sage. La baisse d'énergie que la tristesse entraîne ne vous empêchera pas de poursuivre vos projets. Cette baisse d'énergie n'en est pas une en réalité. Notre corps redirige cette énergie pour justement faire le deuil de ce qui n'est plus. La tristesse est en fait en train de nous ouvrir à de nouveaux horizons. Mais cela, sur le moment, nous ne le savons pas. Prenez le temps de ressentir ce que vous éprouvez. Plus vous accepterez d'être triste, plus la phase de transition sera courte.

Cas particulier du deuil : combien de temps ?

Il n'y a pas de réponses universelles, mais des réponses personnelles. Faites confiance à votre intuition. Si vous estimez qu'à un moment, cette tristesse vous paralyse vraiment dans la vie, alors il est peut-être temps de consulter un professionnel pour vous soutenir, et reprendre votre chemin de vie.

Exercice de volonté n°47 : questions à se poser quand je suis triste (hors deuil)

Principe : la tristesse est un message nous indiquant que nous avons perdu quelque chose, et que nous vivons une transition dans notre vie : ce qui a été n'est plus.

Exemple de questions à se poser :

- Quels sont les pensées ou les souvenirs qui alimentent ma tristesse ?
- Qu'est-ce qui me manque ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour combler ce manque : me faire plaisir, lancer une nouvelle activité, m'adapter à la situation ?
- Est-ce que ma tristesse cache d'autres émotions plus profondes telles que la colère, la peur ou la frustration ?
- Comment puis-je prendre soin de moi-même et me donner le temps de guérir de cette tristesse ?
- Est-ce que cette tristesse est liée à des attentes non réalisées ou à des déceptions ?
- Quels soutiens ou ressources puis-je mobiliser pour m'aider à traverser cette période de tristesse ?
- Quelles activités ou pratiques peuvent m'aider à apaiser ma tristesse et à retrouver un sentiment de bien-être ?
- Quelle est la principale leçon que je tire de cette expérience de tristesse pour grandir et mieux comprendre mes émotions à l'avenir ?

Y a de la joie

Comment rester positif face aux obstacles du quotidien ?

Nous avons tous des objectifs que nous voulons atteindre, mais aussi des obstacles qui nous en empêchent. Notre vie quotidienne est remplie de tracas et de soucis qui nous pompent de l'énergie, au détriment de nos aspirations : le stress des transports, les conflits au travail, les changements dans l'entreprise, les crises des enfants, la dépendance des parents...

Comment faire pour garder notre joie, notre dynamisme et notre persévérance ? La clé est de développer notre capacité à observer ces événements avec un œil neutre, à accepter les choses telles qu'elles

sont, et à voir le beau, le positif dans ce qui nous entoure.

Accepter la situation telle qu'elle est

Souvent, quand nous rencontrons une difficulté, notre premier réflexe est de vouloir la changer, ou du moins la résoudre le plus vite possible. Nous voulons nous en débarrasser au plus vite, ainsi que de l'inconfort, de la gêne, du stress, voire de la souffrance associée. Nous empruntons ainsi la voie la plus courante, mais aussi la plus ardue : la face nord ! La première étape quand nous faisons face à une difficulté est de ne pas chercher à la combattre, mais de l'accueillir telle qu'elle est. Il s'agit de la reconnaître, de la prendre pour ce qu'elle est. Comme le suggère Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste vietnamien, l'important est de regarder en nous, de voir ce que cette situation fait naître en nous. C'est l'occasion de prendre soin de notre enfant intérieur.

Prenons un exemple concret du quotidien. Chaque matin, lorsque vous arrivez à votre bureau, vous saluez tout le monde par un bonjour matinal et deux collègues ne vous répondent jamais. Comment réagiriez-vous ? Que feriez-vous pour gérer cette situation désagréable ? Une des réactions possibles est de vous énerver contre ces collègues : « Mais pour qui, ils se prennent, ces deux-là ! ? C'est du mépris, de l'impolitesse ! » Et, de conclure que le problème vient d'eux. Finalement, il suffirait qu'ils fassent comme tout le monde, et qu'ils vous saluent, ces deux malpolis. Dans ce cas, vous escaladez sans vous en rendre compte la face nord de cette situation.

Vous voulez qu'ils changent de comportement d'une façon ou d'une autre (directement ou indirectement) pour pouvoir arriver sur votre lieu de travail le matin l'esprit serein, et le sentiment d'être respecté. Bref, vous êtes toujours en train d'escalader la face nord. Oubliez l'extérieur, regardez à l'intérieur de vous. Si nous suivons les conseils de Thich Nhat Hanh, regardons plutôt notre enfant intérieur. Regardons quelles sont les souffrances, les valeurs bafouées, et comment y répondre.

Éviter le mode on/off

Cette attitude permet aussi d'éviter de fonctionner en mode on/off. Pendant la journée de travail, nous courons pour rattraper le temps, et le soir, nous tombons de fatigue. La bonne approche est

d'être régulier dans son attention. Encore une fois, la pratique de la respiration, de la cohérence cardiaque, va nous permettre de réguler notre énergie, et d'éviter de faire le yo-yo, très consommateur en énergie.

Pratiquer la gratitude

La gratitude est cette émotion positive qui nous fait apprécier ce que nous avons dans notre vie, au lieu de nous focaliser sur ce qui nous manque ou nous déplaît. La gratitude nous rend plus heureux, plus optimistes, plus résilients et plus généreux. Elle a aussi un impact positif sur notre volonté, car elle nous aide à nous motiver, à persévérer et à surmonter les obstacles. Les personnes reconnaissantes sont capables de maintenir une attitude positive.

Exercice de volonté n°48 : cultiver la gratitude au quotidien

Principe : dans cet exercice, vous allez pratiquer la gratitude en écrivant une lettre de remerciement à la vie.

Indications : vous pouvez écrire votre lettre à la première personne du singulier (je) ou à la deuxième personne du singulier (tu), selon ce qui vous convient le mieux.

1) **Prenez le temps** qu'il vous faut pour écrire votre lettre, sans vous censurer ni vous juger. Laissez-vous porter par le flot de vos pensées et de vos sentiments. Quand vous avez terminé, relisez votre lettre et ressentez la joie et la satisfaction qu'elle vous procure. Vous pouvez aussi la partager avec une personne de confiance, si vous le souhaitez.

2) L'idée est **de se remplir de tout ce que nous apprécions dans notre vie**. Bien sûr, ce qui ne va pas est toujours là et nous vient plus aisément à l'esprit, pour certains plus que pour d'autres. Mais pendant ces quelques minutes, ces éléments n'ont pas leur place.

3) **Pour faire cet exercice, vous allez prendre une feuille de papier ou un document numérique, et vous allez écrire votre propre lettre de remerciement à la vie, en utilisant le texte ci-dessus comme modèle**. Vous pouvez reprendre les mêmes thèmes ou en choisir d'autres qui vous tiennent à cœur. L'important est de vous exprimer sincèrement et avec émotion, en détaillant ce que vous appréciez et pourquoi vous êtes reconnaissant.

Voici un modèle de lettre dont vous pouvez vous inspirer :

Je commence en appréciant chaque jour, la chance de vivre et de ressentir les merveilles qui m'entourent : voir la beauté, sentir les parfums, toucher, goûter, entendre les sons qui m'entourent. Je remercie pour ma santé et l'énergie qui m'animent, me permettant d'agir et de créer. Je pense à mes proches chers : ma famille, mes amis. Je suis reconnaissant pour les voyages, les souvenirs qui reviennent en mémoire. Je savoure le confort de mon chez-moi, les moments partagés avec mes proches. L'environnement qui m'entoure me remplit de bonheur, notamment d'être proche d'une forêt. La nature est une source de paix. Je mesure ma chance d'accéder à tant de connaissances facilement.

LA VOLONTÉ SUR LE LONG TERME : L'ESSENTIEL

Bien que la volonté soit notre meilleur rempart, il n'est pas toujours judicieux de s'y fier en toutes circonstances. Préservez-la, pour le jour où vous aurez une véritable épreuve à traverser, et entraînez-vous à la renforcer au quotidien et pour construire des habitudes en lien avec vos objectifs.

Les émotions agréables ou désagréables jouent un rôle très important dans l'atteinte de nos objectifs. Bien les écouter, reconnaître leur existence est indispensable pour persévérer sur de longues échelles de temps. Vouloir les contrôler par la volonté est un combat perdu d'avance.

Chapitre Huit

Les limites de notre pouvoir de ne pas faire

"Vous devenez ce à quoi vous pensez"
Earl Nightingale¹²

La volonté est souvent considérée comme une force intérieure qui nous permet d'agir, de choisir et de réaliser nos projets. Mais la volonté a-t-elle des limites ? Par « limite de la volonté », nous ne faisons pas référence cette fois-ci à son côté limité en tant que ressources. Nous pensons à des situations spécifiques où l'utilisation de la volonté de manière « frontale » s'avérerait contre-productive, inopérante. Utiliser un marteau pour planter un clou est pertinent, pour scier une planche de bois, beaucoup moins.

Dans de tels cas, malgré toute la détermination et la persévérance dont nous pouvons faire preuve, nos efforts peuvent se révéler vains, voire nuisibles.

Reconnaître et comprendre les conditions d'utilisation de la volonté est donc crucial. Cela nous permet non seulement d'éviter de gaspiller notre énergie dans des entreprises vouées à l'échec, mais aussi de développer des stratégies plus efficaces pour atteindre nos objectifs.

12. Earl Nightingale était un auteur et conférencier américain, connu pour être l'un des pionniers du développement personnel et de la motivation. Il est notamment célèbre pour son enregistrement audio intitulé "The Strangest Secret", dans lequel il partage des réflexions sur le succès, la pensée positive et la réalisation des objectifs

QUAND NOUS FAISONS CE QUE NOUS NE VOULIONS PAS FAIRE

Commençons ce nouveau chapitre par une expérience simple. La consigne est la suivante : ne pensez pas à un éléphant rose en tutu ! Quelle image vous est venue ? J'imagine un éléphant d'une certaine couleur et avec un vêtement bien particulier ! Félicitations, vous venez de valider une nouvelle fois « l'effet rebond » !

Comment l'effet rebond nous empêche d'atteindre nos objectifs

L'effet rebond : pourquoi finissons-nous par faire ce que nous voulions éviter ?

Daniel Wegner, un éminent psychologue social de l'Université de Harvard, a exploré ce phénomène dans les années 80. Ses recherches révèlent que lorsqu'on tente de supprimer ou de bloquer une pensée, un "effet rebond" se produit, amplifiant cette pensée dans notre esprit. Autrement dit, l'effort pour « contrôler » nos pensées s'avère contre-productif.

L'effet rebond est-il un échec de la volonté ?

Notre « pouvoir de ne pas faire » est inefficace lorsqu'il s'agit de contrôler nos pensées. Et, comme nous le verrons, il en va de même pour nos émotions. Notre cerveau, ou plutôt notre inconscient, peine à comprendre la négation. Il visualise d'abord l'action de la phrase avant de la rejeter. Par exemple, si vous dites à un enfant, "ne cours pas !", son cerveau lui envoie l'image de lui en train de courir et retient uniquement l'action de cette phrase. C'est pourquoi, pour obtenir une obéissance plus rapide et efficace, il est conseillé d'éviter la forme négative. Par exemple, "Marche lentement" ou "Reste calme" seront des directives beaucoup plus efficaces que leurs équivalents négatifs (voilà pour la théorie, pour la pratique je vous laisse juger).

Un autre aspect important à prendre en compte est que notre cerveau ne distingue pas la réalité de l'imaginaire. Que vous regardiez une

personne ou que vous la pensiez, vous activez les mêmes circuits neuronaux et les mêmes zones cérébrales. Cela signifie que si vous utilisez des formulations négatives, vous renforcez l'image de ce que vous voulez éviter, et vous vous éloignez de votre objectif.

Ainsi, dans les situations d'addiction, de régime, ou de stress, notre pouvoir de ne pas faire (ne pas prendre de dessert, ne pas fumer, ne pas s'inquiéter) ne marche pas. Pour un fumeur, dire "j'arrête de fumer" est une mauvaise idée, car dans "j'arrête de *fumer*", l'inconscient perçoit l'action de "fumer". De même, une personne qui se prive de féculents va se retrouver avec des envies irrésistibles de pâtisserie, de pain ou de pizza. C'est aussi l'effet rebond qui fait qu'une personne anxieuse, qui essaie de refouler son anxiété, se met à imaginer des scénarios catastrophes. Comme le disait Montaigne : "toute ma vie a été remplie de catastrophes qui ne sont jamais arrivées".

En résumé, dès que nous voulons éviter quelque chose, l'effet rebond nous pousse à le faire ! L'effet rebond est donc une source de frustration, de culpabilité, et d'échec pour notre volonté. Mais ce n'est pas vraiment un échec, c'est plutôt une erreur de méthode.

Utiliser son pouvoir de ne pas faire est donc une impasse. En somme, dès que nous ne voulons pas faire quelque chose, l'effet rebond nous pousse à le faire ! Cet effet est à l'origine de nombreuses difficultés, voire d'échecs pour notre volonté. En réalité, ce n'est pas tant un échec qu'une inadéquation de notre pouvoir de ne pas faire à ces situations.

L'effet rebond : quand ce que nous pensons devient notre réalité

Nous savons que lorsque nous essayons d'oublier quelque chose, nous finissons par y penser davantage. C'est ce qui m'arrive quand je veux chasser mes pensées négatives, je me retrouve avec d'autres pensées encore plus angoissantes.

Ce phénomène n'est pas seulement frustrant, il est aussi dangereux. En pensant sans cesse à quelque chose, nous lui donnons de l'importance, nous le faisons grandir, nous le rendons plus réel. Si je me focalise sur un problème, je ne vois plus que ce problème, je l'amplifie. Si je me concentre sur des solutions, je découvre de nouvelles possibilités. C'est ainsi que fonctionne notre cerveau : plus

une affirmation est répétée, plus elle nous semble familière, et donc plus elle nous paraît vraie. Ce biais cognitif s'appelle l'effet de répétition. Il peut être très utile pour renforcer nos convictions, mais il peut aussi être très nuisible, car des mensonges ou des rumeurs peuvent devenir crédibles simplement parce qu'ils sont répétés.

En conclusion, plus nous résistons à une pensée, plus cette pensée nous envahit, et plus elle se transforme en réalité.

Transformez un défi de ne pas faire, en faire

Puisque la stratégie de ne pas faire ne peut pas fonctionner, la clef est donc de transformer notre défi de ne pas faire en faire. Prenons l'exemple classique des régimes : l'un des obstacles principaux lorsque nous voulons suivre un régime, c'est que nous avons tendance à nous priver de douceurs, d'aliments qui nous font envie. Or, des chercheurs de l'université Laval au Québec ont justement changé ce défi de ne pas faire, en un défi de faire : leur programme ne vous donne pas une liste d'aliments à bannir, et il ne vous demande pas de réduire les calories. Au contraire, il vous explique comment les aliments peuvent vous donner santé et plaisir. Il vous encourage aussi à penser à ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé – comme faire de l'exercice – plutôt qu'à ce que vous devez éviter ou limiter.

Exercice de volonté n°49 : réorienter votre perspective pour transformer votre capacité d'inaction en une force d'action.

Principe : pour éviter l'effet rebond, le succès réside dans la transformation d'un défi de "ne pas faire" en un défi de "faire". Cela s'applique à tous, pas seulement à ceux qui cherchent à perdre du poids.

Si vous décidez de relever ce défi, engagez-vous à passer cette semaine à vous concentrer sur des actions positives plutôt que sur des interdictions. À la fin de la semaine, évaluez comment vous avez réussi à la fois dans votre défi initial de « ne pas faire » et votre nouveau défi de « faire ».

Quelques questions supplémentaires à se poser pour approfondir cette transformation :

- Quels sont les bénéfices que je pourrais tirer en remplaçant une habitude négative par une nouvelle habitude positive ?
- Comment puis-je identifier les besoins sous-jacents qui sont actuellement satisfaits par mon comportement indésirable ?
- Quels sont les obstacles potentiels qui pourraient entraver ma transition vers de nouvelles habitudes plus saines ?
- Comment puis-je intégrer progressivement ces nouveaux comportements dans mon quotidien pour assurer leur durabilité ?
- Quels ressources ou soutiens supplémentaires pourraient m'aider à maintenir ma motivation et ma persévérance dans ce changement ?
- Comment puis-je célébrer mes petites victoires et mes progrès pour renforcer ma confiance en ma capacité à changer ?
- En quoi cette nouvelle approche de transformation de l'inaction en action peut-elle impacter positivement d'autres domaines de ma vie ?
- Comment puis-je cultiver la bienveillance envers moi-même pendant ce processus de changement, en reconnaissant les défis tout en valorisant mes efforts et mes réussites ?
- Quels ajustements ou adaptations puis-je apporter à mes objectifs et à mes stratégies si je rencontre des difficultés ?

Ne plus créer de résistance

Le secret ultime pour échapper à l'effet rebond est étonnant, mais facile : laisser nos pensées et nos émotions s'exprimer, vivre, sans chercher à les maîtriser. Il s'agit de leur permettre d'exister et de respirer. Ainsi elles auront moins envie de revenir, elles deviendront moins puissantes, et auront moins d'impact sur nous...Ce secret, c'est donc tout simplement l'acceptation : accepter la présence de nos pensées, de nos émotions, surtout si elles sont désagréables.

Il ne s'agit donc pas de nous en libérer, mais de développer une confiance, une assurance que nous pouvons affronter ces pensées et émotions difficiles. C'est ce que nous enseigne Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste vietnamien, dans son livre « Prendre soin de notre enfant intérieur ».

La toute première étape quand nous sommes confrontés à une difficulté est de paradoxalement, de ne pas chercher à la résoudre, mais de l'accepter telle qu'elle est. Il s'agit d'abord de la reconnaître, de juste la considérer pour ce qu'elle est. Comme nous y invite Thich Nhat Hanh, l'important est d'abord de regarder en nous, de voir ce que cette situation fait naître en nous. C'est l'occasion de prendre soin de notre enfant intérieur, comme le titre éponyme d'un de ces ouvrages nous y incite.

La méthode de la pleine conscience

Il existe de nombreuses études scientifiques qui ont montré les bienfaits de la pleine conscience. Voici quelques exemples :

Philippe Godlin, chercheur en psychologie s'est intéressé aux interventions basées sur la pleine conscience pour la réduction du stress et l'amélioration de la santé mentale. Il a également étudié les effets de la pleine conscience sur les troubles anxieux et la dépression. Ses recherches ont montré que la pratique régulière de la pleine conscience peut aider à réduire les symptômes de ces troubles et à améliorer la qualité de vie globale.

Une étude publiée dans la revue "Psychological Science" a montré que la pratique de la pleine conscience pendant 5 jours pouvait améliorer les performances cognitives et réduire l'anxiété.

Un article dans la revue "Frontiers in Psychology" a montré que la pratique de la pleine conscience pouvait améliorer également

l'empathie et les relations sociales.

Dernièrement, une recherche publiée dans la revue "Annals of Behavioral Medicine" a montré que la pratique de la pleine conscience pouvait réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, chez des personnes souffrant d'anxiété.

Quand une pensée, une émotion désagréable surgit, ne tentez pas de la repousser, en vous concentrant sur autre chose. Au contraire, accueillez-la, comme un enfant souffrant qui demande de l'aide. Essayez de voir quelle forme prend cette pensée, ce sentiment désagréable. De quelle couleur est-il, où se situe-t-il dans le corps. Observez-le simplement, et embrassez votre enfant intérieur qui souffre. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent, et que vous voyez, comprenez sa souffrance. Si c'est de la colère, dites par exemple : ah, ma colère, je vois que tu es revenue, qu'as-tu à me dire ». Voyez vos pensées, vos émotions comme des nuages qui passent, mais laissez ces nuages faire leur chemin, et justement passer ! Remarquez que les effets de votre inspir et expir modifient votre perception.

En conclusion, vouloir freiner une pensée ou une émotion inconfortable est souvent le premier réflexe que nous avons. C'est en fait comme vouloir escalader une montagne par la face nord en pleine tempête.

Exercice de volonté n°50 : accepter nos envies soudaines pour éviter l'effet rebond

Principe : lorsque vous vous lancez un défi de volonté, vous pouvez être confronté à l'effet rebond. C'est le phénomène qui se produit lorsque vous essayez de supprimer une émotion ou une pensée indésirable, comme une envie de chocolat. Plus vous cherchez à l'ignorer, plus elle revient en force. C'est comme si vous tiriez sur un élastique : plus vous le tendez, plus il vous revient en pleine figure.

Démarche : pour éviter cet effet, adopter une attitude différente. Au lieu de fuir votre envie de chocolat, accueillez-la. Observez-la sans la juger, sans la craindre, sans la combattre. Laissez-la être, sans lui donner plus d'importance qu'elle n'en a. Puis, demandez-vous ce que vous ressentez vraiment, ce dont vous avez besoin, ce qui vous motive. Peut-être que vous découvrirez que votre envie de chocolat cache une autre émotion, comme de la tristesse, de l'ennui, du stress, ou du plaisir.

En acceptant votre envie de chocolat, vous lui retirez son pouvoir. Vous vous donnez le choix de la satisfaire ou non, en fonction de vos objectifs et de vos valeurs. Il se peut que vous décidiez de manger du chocolat, mais vous le ferez en conscience, sans culpabilité, sans excès. Et la prochaine fois, vous serez plus à même de résister à la tentation, car vous aurez renforcé votre volonté.

En conclusion

Vouloir freiner une pensée ou une émotion inconfortable est souvent le premier réflexe que nous avons. C'est en fait comme vouloir escalader une montagne par la face nord en pleine tempête.

Au contraire, accepter le fait que nos pensées et émotions surgissent sans que nous puissions faire quoi que ce soit est une étape importante sur notre chemin de la sérénité. Ce qui est sous notre pouvoir, et donc sous notre responsabilité est de les accueillir, et de voir que c'est ce que nous croyons qui les engendre. À nous d'en prendre conscience et d'agir en conséquence.

LE CAS TRÈS PARTICULIER DES RÉGIMES

Dans nos pays dits « riches », avoir un ventre plat est un signe de succès, de volonté. C'est d'ailleurs un objectif qui se retrouve dans la plupart des résolutions pour la nouvelle année. Cependant, les années passent, les régimes se suivent, et les kilos s'accumulent. En effet, le cas d'un régime est un cas vraiment particulier par rapport à la volonté. La relation entre la perte de poids et la volonté est beaucoup moins directe par rapport aux autres défis de volonté. Et ceci pas uniquement à cause de l'effet rebond évoqué dans les paragraphes précédents.

Volonté et régime

Si vous n'avez pas réussi à atteindre votre objectif de perdre cinq kilos cette année, cela ne signifie pas que vous deviez vous lancer dans un régime et renoncer aux douceurs. Et cela ne signifie pas non plus que vous deviez douter de vous et de vos capacités à réaliser vos autres projets, car les kilos superflus ne sont pas le reflet d'un manque de volonté, contrairement à ce qu'on entend souvent. Quand on interroge les Américains actuels sur les moments où ils font appel à leur volonté, ils répondent généralement que c'est quand ils font un régime. C'est aussi ce qu'a cru la majorité des experts pendant des décennies. Que ce soit dans les conférences ou dans les articles parus dans les revues scientifiques, l'exemple le plus courant pour illustrer un problème de volonté était souvent lié à un régime.

Or, la recherche a récemment révélé que le lien entre volonté et perte de poids est beaucoup moins évident qu'on ne le croyait. Contrôler son alimentation est un défi. Quand la volonté flanche, on se retrouve dans une impasse. Pour résister à la tentation, on a besoin d'énergie, donc de glucose. C'est un cercle vicieux : on a besoin de volonté pour ne pas manger, mais on a besoin de manger pour avoir de la volonté. Face à ce dilemme, certains peuvent être tentés de faire des écarts. Ils se justifient en disant qu'il vaut mieux manger un peu pour maintenir leur régime. Mais un écart en entraîne souvent un autre.

Résister aux sucreries devient alors très difficile. La volonté dépend du

glucose dans le sang. Être au régime et avoir constamment envie de chocolat ou de glace est un véritable défi. Ce n'est pas juste une question de volonté, c'est physiologique. Le corps sait quand il manque de glucose et sait que les sucreries lui apporteront rapidement l'énergie dont il a besoin. Des études ont montré que les personnes qui exercent leur self-control ont plus tendance à avoir envie de sucré. Si on leur permet de grignoter, ils mangent plus de sucreries, mais pas plus de salé.

Si vous avez une envie de sucré, nous vous conseillons deux stratégies. D'abord, différer le plaisir : dites-vous que vous pourrez manger un dessert sucré plus tard si vous en avez encore envie. En attendant, mangez autre chose. Votre corps a besoin d'énergie, et même si vous avez envie de sucre, les aliments sains sont aussi de bonne source d'énergie.

Il est certain que renoncer à un dessert demande une certaine volonté. Cependant, il semble que notre cerveau le vive moins mal lorsque nous nous disons « plus tard » plutôt que « jamais ». Non seulement nous en consommons moins, mais notre envie diminue avec le temps. Et lorsque nous nous accordons finalement un dessert, nous y prenons parfois plus de plaisir. Une expérience a démontré cet effet en demandant aux participants combien ils seraient prêts à payer pour embrasser leur star de cinéma préférée aujourd'hui, et combien ils seraient prêts à payer pour un baiser dans trois jours. Normalement, nous sommes prêts à payer plus pour un plaisir immédiat. Cependant, dans cette expérience, les participants étaient prêts à payer plus pour reporter le baiser, car cela leur donnerait trois jours pour savourer l'anticipation. De la même manière, retarder la satisfaction de son désir de crème brûlée ou de fondant au chocolat permet d'anticiper le plaisir de la dégustation. Grâce à ce plaisir différé, nous sommes moins enclins à faire des excès et nous avons tendance à manger avec modération. En revanche, lorsque nous craquons après nous être totalement privés de quelque chose, nous avons tendance à nous dire « tant qu'à faire » et à nous gaver.

Il ne faut donc jamais dire jamais à un plat. Lorsqu'on vous présente le chariot de desserts, ne vous laissez pas submerger par la frustration en contemplant ces plaisirs interdits. Dites-vous plutôt que tous ces desserts seront à vous un jour ou l'autre, mais pas ce soir.

L'effet yoyo

L'effet yoyo est un phénomène bien connu qui touche de nombreuses personnes cherchant à perdre du poids. Ce terme fait référence à l'alternance entre les kilos perdus et repris après avoir suivi un régime alimentaire restrictif.

Il correspond à la parade que l'organisme met en place pour résister aux privations parfois brutales qu'on lui fait subir lors d'un régime. Lors d'un régime strict, nous diminuons la ration calorique. Le corps réagit de deux façons : il s'économise dans un premier temps et fonctionne d'abord au ralenti pour assurer aux organes le minimum vital. Et comme il a moins de calories que d'habitude, il stocke aussi « au cas où », en prévision d'une nouvelle période de restriction.

Lorsque vous arrêtez votre régime, l'organisme a changé. On peut presque dire qu'il est « plus méfiant », un peu plus à l'affût de ce que vous allez lui donner. Si le régime a été trop rapide et trop restrictif – et surtout s'il n'a pas permis de changer vos habitudes alimentaires –, vous allez vite reprendre les kilos que vous avez perdus.

En résumé, l'effet yoyo des régimes trouve souvent son origine dans des restrictions caloriques excessives, une perte de masse musculaire, un manque de soutien psychologique et l'abandon des bonnes habitudes après le régime.

D'autre part, plusieurs études menées sur le long terme ont montré que les régimes peuvent faire monter la tension artérielle, le taux de mauvais cholestérol. Les régimes répétés ont un risque accru de crises cardiaques, d'AVC et de diabète.

Les obstacles

La perte de poids ne nécessite pas nécessairement l'adoption d'un régime sévère qui exclut tous les plaisirs sucrés. Baumeister a énoncé trois principes essentiels pour une gestion efficace du poids :

- 1) Éviter les régimes restrictifs.
- 2) Ne pas prendre de résolutions absolues, comme renoncer complètement au chocolat.
- 3) Ne pas considérer les problèmes de poids comme une simple

question de volonté, que ce soit pour soi-même ou pour les autres.

Car, la volonté, en plus de l'effet rebond, se confronte à un paradoxe distinct : Contrôler son alimentation est un défi. Quand la volonté flanche, on se retrouve dans une impasse. Pour résister à la tentation, on a besoin d'énergie, donc de glucose. C'est un cercle vicieux : on a besoin de volonté pour ne pas manger, mais on a besoin de manger pour avoir de la volonté. Quand la volonté flanche, résister aux sucreries devient alors très difficile. Le self-control dépend du glucose dans le sang. Être au régime et avoir constamment envie de chocolat ou de glace est un véritable défi. Ce n'est pas juste une question de volonté, c'est physiologique. Le corps sait quand il manque de glucose et sait que les sucreries lui apporteront rapidement l'énergie dont il a besoin. Lorsqu'on suit un régime, le corps perçoit une diminution des ressources et passe en mode survie. Il cherche à réduire les dépenses énergétiques et à constituer des réserves dès que possible : c'est l'effet yo-yo ! Terminer un rapport au lieu de se divertir en faisant preuve de volonté est différent de faire un régime : ce n'est pas perçu par le corps comme une menace.

Des études ont montré que les personnes qui exercent leur self-control ont plus tendance à avoir envie de sucré. Si on leur permet de grignoter, ils mangent plus de sucreries, mais pas plus de salé.

Cependant, tout n'est pas perdu. De nombreuses personnes parviennent à maintenir leur poids sans avoir l'impression de se priver ou de suivre des régimes à répétition.

Quelques pistes

- « Docteur, je voudrais un plan efficace pour maigrir » -
- « Manger moins, bouger plus ! »
- « Euh... Un plan B, c'est possible ? »

La première étape cruciale est de transformer nos habitudes alimentaires. C'est un objectif à long terme, mais avec détermination et volonté, il est tout à fait réalisable.

La nourriture est souvent utilisée comme un mécanisme de

compensation pour apaiser notre mal-être. C'est pourquoi, sans tenir compte des facteurs biologiques, la volonté seule ne peut pas toujours triompher. Il est important de ne pas confondre la cause et la conséquence.

Hors maladies, la prise de poids est souvent un signe de recherche de réconfort. Prenons l'exemple du monde du travail. Face à une situation difficile (surmenage, conflits), nous ressentons du stress, de la peur, de l'angoisse. Nous nous sentons incapables de faire face à cette situation et cherchons du réconfort, du soutien. Souvent, notre principal comportement de réconfort est de manger. Sur le moment, cela nous apporte du réconfort, mais rapidement, nous nous sentons coupables. Nous avons l'impression d'avoir cédé, de manquer de force. Notre estime de soi et notre confiance en nous en prennent un coup.

Ici, le véritable problème est le manque de confiance et d'estime de soi. La baisse d'estime de soi conduit à la culpabilité, la culpabilité à la restriction, la restriction à la frustration, la frustration aux comportements compulsifs, et les comportements compulsifs à une baisse d'estime de soi. La boucle est bouclée. Le véritable défi sera donc d'accepter un corps imparfait, d'accepter et non pas de fuir les émotions désagréables, de savoir se détacher du regard des autres et d'avoir conscience de ses propres valeurs.

Cela nécessite souvent l'aide d'un professionnel. Il s'agit donc autant de faire la paix avec son alimentation, que de faire la paix avec soi-même. Vous n'êtes pas seul dans ce voyage, et chaque pas que vous faites est une victoire. Rappelez-vous, vous êtes plus fort que vous ne le pensez.

LES LIMITES DE NOTRE POUVOIR DE NE PAS FAIRE : L'ESSENTIEL

Dès que nous ne voulons pas faire quelque chose, l'effet rebond nous pousse à le faire ! L'effet rebond est à l'origine de nombreuses

difficultés, voire d'échecs pour notre volonté. En réalité, ce n'est pas tant un échec qu'une inadéquation de notre pouvoir de ne pas faire à ces situations.

L'effet rebond est le phénomène qui se produit lorsque nous essayons de supprimer ou d'éviter une pensée ou une émotion. Au lieu de la faire disparaître, nous la renforçons et la rendons plus persistante. C'est comme si notre esprit se rebellait contre notre volonté et nous rappelait sans cesse ce que nous voulons oublier.

Par exemple, si vous avez une envie soudaine de chocolat, et que vous essayez de la fuir en vous distrayant ou en faisant autre chose, vous risquez de subir l'effet rebond. Votre envie de chocolat va revenir plus forte et plus fréquente, et vous aurez plus de mal à y résister.

La solution pour éviter l'effet rebond est de pratiquer la pleine conscience. La pleine conscience consiste à être attentif à ce qui se passe en nous et autour de nous, sans jugement ni résistance. Au lieu de fuir ou de combattre nos pensées et nos émotions, nous les accueillons et les observons avec curiosité et bienveillance.

Vouloir freiner une pensée ou une émotion inconfortable est souvent le premier réflexe que nous avons. C'est en fait comme vouloir escalader une montagne par la face nord en pleine tempête.

Au contraire, accepter le fait que nos pensées et émotions surgissent sans que nous puissions faire quoi que ce soit, une étape importante sur notre chemin de la sérénité.

Les régimes sont également un cas particulier dans l'exercice de la volonté, car il y a un facteur biologique : un corps dont on restreint les ressources, se sent en danger, et fera des stocks à la première occasion. Changer d'habitude alimentaire et revoir notre relation à la nourriture, car souvent utiliser comme mécanisme de compensation, est essentiel.

Ce qui est sous notre pouvoir, et donc sous notre responsabilité est de les accueillir, et de voir que c'est ce que nous croyons qui les engendrent. À nous d'en prendre conscience et d'agir en conséquence.

Conclusion

"La volonté de l'homme est sa propre destinée."

Épictète

Nous voici maintenant au terme de notre beau voyage sur la volonté. Nous avons découvert que la volonté est une histoire de mécanisme de survie que nous a doté l'évolution pour pouvoir vivre en communauté et ainsi survivre à un monde hostile. Notre cortex préfrontal, siège de la volonté, permet de réguler notre cerveau reptilien. Nos lointains ancêtres jouaient leur survie chaque jour, et devaient donc réguler, contrôler leurs instincts pour vivre en groupe.

De son caractère physiologique, la volonté a deux caractéristiques essentielles :

- 1) Nous avons une quantité limitée de volonté
- 2) Nous puisons dans le même stock de volonté

La volonté n'est donc pas un trait de caractère, mais bien une fonction humaine. Le défi est donc de l'utiliser à bon escient, de la préserver, d'éviter de la gaspiller inutilement, et surtout de l'entraîner.

Chaque jour nous sollicitons notre volonté, beaucoup plus que nous le pensons. Que ce soit notre environnement extérieur ou nous-mêmes.

Nous avons vu que la volonté n'est pas uniquement un sujet individuel, mais qu'elle a une composante sociale. Le regard des autres, leur avis, peuvent aider, mais aussi épuiser notre volonté. Compter uniquement sur sa propre volonté n'est donc pas judicieux. Même si elle est notre atout le plus précieux dans notre réussite, nous ne pouvons pas nous y fier à 100%.

Aussi tout ce qui soulagera, aidera, notre volonté sera à privilégier. À ce titre, un regard lucide sur ce qui est essentiel pour nous, ce que nous voulons de notre vie, est nécessaire. Nous aurons ainsi la motivation (notre direction). La volonté, sans direction, est sans force. La volonté a besoin d'être dirigée par notre motivation, surtout pour des objectifs importants et à long terme. La motivation sans la volonté, sans l'action, est une douce rêverie.

Aussi nous devons également prendre garde et éviter tout ce qui va nous consommer de la volonté. En premier lieu, notre environnement et ses sollicitations. Que ce soit les attentes du monde extérieur à travers les réseaux sociaux, le neuro-marketing, mais surtout notre environnement social. La volonté n'est pas qu'une affaire d'individu, elle a aussi une composante sociale. La preuve sociale, le mimétisme seront des pièges pour votre détermination, votre volonté.

Enfin, et surtout, prenons soin de nos émotions, surtout celles que nous n'aimons pas, que nous essayons de repousser : que ce soit nos peurs, nos inquiétudes, notre stress, nos colères. Chaque fois que nous essaierons de les fuir, elles reviendront tel un boomerang, et nous poussera à aller vers un mécanisme de compensation et vers toutes sortes de dépendances : nourriture, tabac, alcool, jeux...

Utilisons donc notre volonté pour ne pas avoir à l'utiliser ! Nous avons été nombreux à céder à de nouvelles tentations ces dernières années, et nous allons encore devoir relever de nombreux défis inattendus. Renforçons-la chaque jour, par des exercices spécifiques, bâtissons des rituels pour passer notre cerveau en mode pilotage automatique. La volonté n'est pas que de serrer les dents dans un mors, tel un galérien. Réservez-la le jour où nous en aurons vraiment besoin dans les épreuves de la vie.

La maîtrise de soi ne se réduit pas à une simple question de développement personnel. Elle est indispensable pour savourer le temps que nous passons sur cette planète et partager nos moments de joie avec ceux que nous aimons. La volonté a émergé au cours de l'évolution parce qu'elle était vitale pour la cohésion de nos ancêtres. Aujourd'hui encore, la volonté remplit cette fonction. Savoir se discipliner, c'est aussi savoir être bienveillant envers autrui.

C'est là que constitue tout l'art de la volonté.

Un dernier mot

Avant de clore ce chapitre, je voudrais vous demander :

- À la lecture de ce livre, votre image de la volonté a-t-elle changé, évolué ?
- Quels exercices de volonté vous ont le plus aidé ?
- Avec quoi repartez-vous ?
- Quels progrès avez-vous accomplis ?
- Qu'est-ce que vous avez découvert ?

Pratiquez chaque jour l'art de la volonté et vous deviendrez un maître reconnu dans cet art de vie pleine de richesses.

Si vous avez des questions, des remarques sur cet ouvrage, vous pouvez me contacter sur mon blog : www.surlebonchemin.fr

Biographie

Ouvrages en français

Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux*, Odile Jacob, 2009

Roy E. Baumeister, *Le pouvoir de la volonté*, Clés des champs, 2017

Charles Duhigg, *Le pouvoir des habitudes : changer un rien pour tout changer*, Clés des Champs, 2023

Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté*, Jouvence Poche, 2016

Nir Eyal, *Hooked : comment créer un produit ou un service qui ancre des habitudes*, Eyrolles, 2018

Kelly McGonigal, *L'instinct de la volonté*, Guy Trédaniel, 2017

Jean Monbourquette, *Apprivoiser son ombre*, Bayard, 2010

Earl Nightingale, *Le plus étrange des Secrets*, www.bnnpublishing.com, 2010

Jim Rohn, *Stratégies de prospérité*, Un monde différent, 2015

David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments, ni psychanalyse*, Pocket, 2011

Sylvie Tenenbaum, *Nos paysages intérieurs*, InterEditions, 2002

Thich Nhat Hanh, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Pocket, 2015

Brian Tracy, *Avalez le crapaud*, Trésor caché, 2018

Ouvrages en anglais

Karla McLaren, *The power of emotions at work*, Sound True Inc (2021)

Carl Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, Piatkus, 2016

Eleanor Roosevelt, *Your Learn By living*, Harper Perennial Modern Classics; 50th Anniversary ed. édition (2011)

Ouvrages en allemand

Christian Bischoff, *Willenskraft: Warum Talent gnadenlos überschätzt wird*, Econ, 2010

Bodo Schäfer, *Die Gesetze der Gewinner*, dtv, 2003

Reinerhold Strizzelberger / Peter Gerst, *Willenstärke*, Haufe, 2015

Remerciements

Je tiens à remercier ma mère qui a été mon premier modèle de volonté et de détermination.

Je tiens à remercier toutes celles et tous ceux, qui, depuis un an, me soutiennent pour l'écriture de cet ouvrage.

Je remercie particulièrement Gaëlle Le Bras, Julie Norcia Garnier pour leur patiente relecture et dont leurs conseils furent les bienvenus.

Je tiens également à remercier Mélanie Valiquette pour ses « nombreuses mises en lumière. »