

44

Êtes-vous comme un hamster dans une roue sans fin ?

« "Pas capable", il est mort, et son petit frère s'appelle "Essaie". » – Proverbe québécois
« Oliver Sacks avait l'habitude de mettre un morceau de papier sur le mur de son bureau qui disait simplement : NON ! C'était sa façon de se souvenir de refuser les invitations qui entravaient son temps d'écriture. » – Tim Ferriss

Avez-vous déjà eu l'impression de tourner en rond, de nager dans le même aquarium et de rencontrer les mêmes problèmes et défis encore et encore ? De vivre un éternel « jour de la marmotte » en ce qui concerne vos ennuis ? De vous dire « Et c'est reparti ! » lorsque vous vivez une situation problématique récurrente ? Si c'est le cas, vous ressentez sûrement le besoin de vous sortir de ce cycle infernal, n'est-ce pas ? Les leaders savent comment trouver une issue dans leur « roue de hamster ». Ils sont capables de se sortir des situations délicates, car ils cultivent des pensées gagnantes. Il s'agit de quatre façons de penser qui les ouvrent aux solutions, aux options cachées et aux échappatoires pour reprendre le contrôle de leur vie. Vous voulez les connaître, n'est-ce pas ? En fait, vous les connaissez sûrement déjà ! C'est simplement que vous n'y pensez pas instinctivement lorsque vous êtes dans une situation qui vous embrouille.

Voici quatre leçons proposées par Warren Bennis dans son livre *On Becoming a Leader* :

1. **Le meilleur professeur que vous puissiez avoir, c'est vous-même !** Si vous voulez apprendre, adressez-vous à la personne qui vous connaît le mieux : vous-même. Puisez dans vos expériences et vos ressentis pour vous enseigner comment vous comporter et agir de manière à obtenir les résultats souhaités. Par exemple, si vous commettez souvent la même erreur et que vous ne voulez plus la répéter, enseignez-vous comment y parvenir. Si vous avez du mal à dire « non » à des projets, des demandes et des propositions, trouvez une manière de vous apprendre l'art de dire « non ». Élaborez un plan d'action respectant vos limites et s'appuyant sur vos forces. Suivez vos efforts en temps réel, entraînez-vous et développez vos capacités.
2. **Prenez conscience de vos responsabilités au lieu d'accuser tout et tout le monde.** Qui est le maître de votre destin ? Qui est dans vos souliers actuellement ? C'est vous et uniquement vous. Si vous avez un problème récurrent ou vous trouvez dans une situation particulièrement ennuyeuse, c'est à vous-même que vous devez vous adresser pour les

plaintes. Vous êtes responsable de vos choix et de vos actions. Si vous avez fait des choix qui vous ont conduit à un problème, vous êtes également capable de faire des choix pour vous en sortir. Par exemple, si vous avez accepté d'aider quelqu'un alors que vous n'auriez pas dû, il vous incombe de vous sortir de cette situation par vous-même.

3. **Vous avez la capacité d'apprendre tout ce que vous voulez.** Cessez de penser en termes de limites et de faiblesses. Vous pouvez apprendre et vous développer. Lorsque vous comprendrez que les limites de vos compétences, de vos connaissances et de vos forces sont faites pour être repoussées, vous verrez une occasion en or de vous perfectionner. Il est facile de dire « Je ne suis pas capable », « Je suis nul dans ce domaine » ou encore « Ce n'est pas ma tasse de thé ». Ce sont des excuses pour ne pas fournir les efforts nécessaires afin de vous améliorer. Par exemple, si vous pensez « Je ne suis pas capable de dire non lorsque quelqu'un me demande un service », vous ne le serez effectivement pas. Au lieu de cela, dites-vous « Je vais refuser poliment mais fermement » et vous y parviendrez ! Développez vos propres stratégies et créez des conditions de succès pour y arriver et vous pourrez apprendre ce que vous voulez !
4. **Vous ferez des apprentissages plus substantiels à partir de votre expérience personnelle.** Combien de fois avons-nous entendu des variantes de « Il faut qu'il se cogne le nez pour apprendre de ses erreurs » ou de « Même si je l'avertis, il ne fait qu'à sa tête » ? Eh bien, il semblerait que ce soit vrai ! Vous apprendrez de votre expérience, de vos échecs et de vos succès. Vous constituerez ainsi un guide personnel de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas pour vous. Vous pourrez apprendre à utiliser les stratégies qui vous permettent d'atteindre vos objectifs et à abandonner les habitudes qui ne donnent pas les résultats escomptés. Par exemple, si vous constatez que vous êtes en mesure de dire « non » avec plus d'aisance lorsque vous prenez le temps de réfléchir au lieu de répondre immédiatement, vous saurez comment agir à l'avenir dans une situation similaire. Vous pourriez vous accorder plus de temps avant de répondre à une demande en disant « Je te donnerai ma réponse demain » ou « Laisse-moi le temps d'y réfléchir ». C'est ainsi que l'expérience devient un vecteur de leçons, à condition d'y porter attention !

À la base, ces leçons concernent la connaissance de soi. Cependant, en extrapolant quelque peu, il est possible de les appliquer au contexte des problèmes et des défis. Si elles sont bien suivies, elles vous fournissent les clés pour transformer les cercles vicieux en une grande roue de satisfaction. Comme le souligne Norman Vincent Peale dans son livre populaire *Quand on veut, on peut !*, trois ingrédients permettent de venir à bout des problèmes : la connaissance (trouver la cause et se l'expliquer), la réflexion (faire preuve de créativité pour entrevoir les solutions) et la foi (croire que le problème peut se résoudre). C'est facile, non ?

Votre défi en deux parties

Nous vous invitons à réaliser un exercice inspiré par le Dr Mark Banschick, auteur d'un article dans *Psychology Today*. Cet exercice vous permettra de sortir de la roue du hamster dans laquelle vous courez peut-être et vous aidera à déterminer vos véritables désirs.

Partie 1

Asseyez-vous avec un stylo et votre journal d'apprentissage, et détendez-vous. Répondez aux questions « miracles » de Steve de Shazer : « Supposons que pendant votre sommeil, un miracle se produise et que tous vos problèmes soient résolus. Le matin, tout se passe exactement comme vous le souhaitez. Prenez le temps d'explorer cette nouvelle réalité virtuelle. Imprégnez-vous des lieux, de l'ambiance, de vos émotions, de vos actions, etc. »

1. Quelle est la première chose que vous voyez ?
 2. Quelles sont les choses qui sont différentes ? Qu'est-ce que vous ressentez, vous faites ? Quel est votre état d'esprit ?
 3. Quelles sont les trois choses qui vous rendent le plus heureux dans cette vie imaginaire ?
- Enregistrez votre vision et vos idées dans votre journal d'apprentissage.

Partie 2

La deuxième partie de ce défi consiste à prendre conscience des solutions à vos problèmes que vous êtes capable de trouver. Prenez note de deux choses précises dans votre journal d'apprentissage chaque jour cette semaine :

1. Les tâches (travail, obligations et activités) que vous avez accomplies sans difficulté.
2. Tout ce qui vous satisfait et vous donne de l'énergie.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. La première partie de l'exercice vous a aidé à découvrir vos aspirations, vos désirs et vos ambitions. Vous avez imaginé la vie que vous avez toujours voulu mener, où vous souhaitez la mener et avec qui vous souhaitez la vivre. Les changements que vous constatez dans cette utopie personnelle représentent vos véritables désirs. Comment pourriez-vous transformer ce rêve en réalité ?
2. La deuxième partie de l'exercice vous a permis de découvrir vos points forts et les choses qui vous procurent de la joie. En regardant ce que vous avez écrit, quelles sont vos quatre principales forces ? Comment pouvez-vous les utiliser dans votre vie quotidienne ? Comment pourriez-vous les utiliser pour sortir de la roue du hamster ?

3. Quels sont les quatre événements, personnes ou situations qui vous procurent le plus de joie ?
Comment pouvez-vous les rendre plus fréquents ?
4. Pourquoi est-il important que les leaders sachent ce qu'ils veulent et comment l'obtenir ?
5. Comment les leaders peuvent-ils aider les membres de leur équipe à voir de nouveaux horizons et les encourager à réaliser leurs rêves ou leurs ambitions ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques et pratiques que vous entreprendrez dès maintenant pour vous rapprocher de votre vie « miracle », en travaillant davantage en utilisant vos forces et en encourageant les autres à faire de même.