

Zakhia Serhani

L'EFFICACITE PERSONNELLE

EN 7 BALANCES

**Guide pratique pour devenir
pilote de votre changement et
coach de votre efficacité personnelle**

Collection PiSaNa

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Les exemples, situations et personnages mentionnés dans ce livre sont fictifs. Toute ressemblance avec des situations ou personnes réelles serait fortuite et involontaire.

BALANCE 3

Rêve — Réalisme

Entre quête inaccessible et triomphe de l'autocensure

« Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton
risque. À te regarder, ils s'habitueront. »
René Char

1. Principales thématiques du chapitre



Trop de Rêve

- Désillusion
- Quête inaccessible
- Sentiment de dépassement
- Suroptimisme



Trop de Réalisme

- Alarmisme
- Autocensure
- Insatisfaction
- Limitation



Inclusivité : chapitre rédigé au mode féminin.

2. L'enjeu de cette balance

En imaginant nos projets, en les rêvant, nous franchissons une première étape vers leur réalisation. De ce mouvement de l'esprit naît la motivation à agir. Lors de la mise en œuvre, pragmatisme et sens critique seront nécessaires, tant qu'ils restent au service du rêve, sans l'étouffer.

Rêver contribue à développer une image future de soi plus désirable. C'est un préalable indispensable à la formulation de tout projet, et à l'éveil de la **motivation**. De même, continuer à rêver tout au long de la vie de son projet est essentiel pour maintenir le cap.

Je forme et accompagne à la gestion de projets en entreprise, et constate la **perte de sens** à laquelle sont parfois confrontées les responsables, fatiguées et démobilisées par les changements d'orientation récurrents. — « On modifie mes objectifs et l'on me demande de mettre en place des livrables qui ne correspondent plus aux besoins des utilisatrices. Comment continuer à porter cette mission quand je n'y vois plus d'intérêt moi-même ? ».

La préservation du rêve ne doit cependant pas se faire au détriment des **principes de pragmatisme et de réalisme**. Nous savons bien qu'il ne suffit ni de rêver ni de croire en nos rêves pour qu'ils se concrétisent (sauf dans certains programmes de télé réalité !). Nos projets fantasmés sont parfois si vastes ou si flous qu'ils demeurent dans un coin de notre esprit, insaisissables. Il s'agit là d'une contradiction biologique à laquelle nous devons faire face : exploiter notre capacité à rêver le monde, tout en restant physiquement ancrées dans le réel, pour nous protéger d'éventuels dangers présents dans notre environnement. Cela nous oblige à des

mouvements perpétuels entre le rêve et le réalisme, l'élan et l'analyse, **la question du sens et la mesure du risque.**

La balance Rêve — Réalisme met en avant 2 pièges fondamentaux : le premier, lorsque le rêve s'apparente à un fantasme nébuleux et inaccessible (trop de rêve) ; le deuxième, lorsque, à l'épreuve de la critique lapidaire, le rêve est dépouillé de son sens, rendu petit et terne (trop de réalisme). **L'enjeu sera donc de se donner les moyens de « maîtriser » le rêve, en reliant efficacement désirs et actions réalistes.**

3. Symptômes d'une balance Rêve - Réalisme déséquilibrée

3.1 Trop de rêve

Une des définitions du mot « rêve » proposée par le dictionnaire Larousse est : « une représentation, plus ou moins idéale ou chimérique, de ce qu'on veut réaliser, de ce qu'on désire ».

Vous imaginez l'objet de votre désir, sous une forme magnifiée. Ce futur rêvé devient palpable et attractif grâce à votre capacité à lui donner un visage, de la chair, en l'habillant de couleurs, de mots, de sons et d'odeurs, en lui faisant vivre des histoires dans votre tête et dans votre cœur. En rendant le rêve plus tangible et sensible, vous pouvez plus facilement vous y projeter. Votre imagination booste votre **motivation**. Cette « activité magique », comme la nomme Roland Jouvent, « *permet à l'homme d'influer sur le réel, de l'enrichir avec ses créations* »¹.

Cependant, certains rêves restent trop grands, trop flous ou trop éloignés. Se crée alors entre ce futur désirable et votre état présent un fossé qui peut paraître infranchissable. Il se peut même que vous ne soyez pas en mesure de visualiser le chemin à parcourir, et donc, pas en position de passer à l'action. Comme dans l'histoire de Luce.

¹ Le cerveau magique, Roland Jouvent, p.11, Odile Jacob, 2009.

Luce et sa collection de magazines

Luce vient de franchir une nouvelle étape dans sa vie : acheter un appartement ! Un rêve qui se réalise enfin, ou presque...

Dans cet appartement, tout est à refaire, électricité, plomberie, etc. C'est un vaste défi pour Luce, mais également une grande source de plaisir : l'occasion pour elle de créer son « chez soi », son univers. Luce n'a pas les moyens de faire appel à une architecte. Pour la partie « gros œuvre », elle sollicite les services d'une société de rénovation qui a pignon sur rue. Pour la partie « aménagement », elle se fie à ses propres goûts et entreprend de faire ses choix en consultant des magazines et des sites internet dédiés aux tendances, en matière d'ameublement, objets décoratifs, peintures intérieures... Elle se crée un compte Pinterest pour y conserver des photos de la cuisine et de la salle de bain de ses rêves...

Côté « gros-œuvre », tout avance bien, et en 6 mois, le chantier est clôturé. Côté « aménagement », disons que... euh... elle a effectivement pu « emménager » dans son appartement. Mais entre un budget restreint, un boulot prenant, une masse d'idées à revendre, et un stock sans fond de photos idylliques, 2 années sont vite passées, sans aucune réalisation. Avec une petite compensation : le logement est suffisamment grand pour y héberger ses trois tonnes de magazines de décoration et ses rêves sont en sécurité sur le cloud. Bien joué Luce !

En marge de cette histoire, voici d'autres descriptions de difficultés que vous pouvez rencontrer lorsque votre rêve s'apparente à un fantasme hors de portée.

Un mammouth, ça trompe énormément²

Perdue comme Luce dans les tribulations de votre quotidien (métro-boulot-dodo), vous ne parvenez pas à transformer vos belles et louables intentions en un plan concret ni à passer à l'action. **Vous vous sentez dépassée**, malgré la force du rêve qui vous anime. Vous ne savez pas par quel bout attaquer ce vaste projet dont la masse semble aussi écrasante qu'une montagne ou un mammouth. Avec le temps et les changements dans votre situation personnelle ou professionnelle, de nouvelles priorités vous accaparent. Vous regrettez alors de ne pas avoir saisi plus tôt le mammouth par les défenses.

L'épreuve de la distance

Un changement dans votre situation est plus que souhaitable. Mais vous avez du mal à définir la nature exacte de ce changement. Il s'inscrit dans un futur qui vous paraît trop éloigné, une version de votre vie et de vous-même **inaccessible**. Vous n'arrivez pas à vous y projeter et à visualiser ce à quoi cela pourrait ressembler. Partir, changer d'horizon, oui ! Mais pour aller où ?

Suroptimisme, quand tu nous tiens

- « Demain, je m'y mets ! » ;
- « Ça me tient véritablement à cœur ! » ;
- « C'est vraiment ce que je veux faire de ma vie ! ».

² En référence à la comédie française d'Yves Robert, Un éléphant ça trompe énormément, sortie au cinéma en 1976.

Vous êtes emballée par ce nouveau projet, que vous exprimez sous forme de généralisations, avec peu de détails. Votre enthousiasme légendaire (quelques mauvaises langues parlent de naïveté) vous donne beaucoup d'énergie et vous êtes prête à foncer tête baissée. Et surtout, ne rien y modifier, il est trop beau ce rêve tel qu'il est. On essaiera de vous mettre en garde, de vous rappeler que vous fonctionnez beaucoup au coup de cœur, rien n'y fera. « Je sais ce que je fais ! ». Alors, dès que le premier pépin arrive et que cela exige de revoir vos attentes à la baisse, c'est la cata, la **désillusion**. Profondément déçue, vous laissez le rêve s'étioler, ne comprenez pas comment les choses ont pu se dégrader aussi vite. Vous en voulez au monde entier, y compris à vous-même... avant de passer à la prochaine super idée du siècle.

3.2 Trop de réalisme

Être réaliste, c'est faire preuve de pragmatisme et de bon sens.

Savoir reconnaître les obstacles qui se dressent entre vous et votre rêve est une qualité incontestable qui vous met à l'abri de bien de désillusions. Mais, lorsque votre excès de réalisme vous pousse à scruter la moindre faille, à guetter le danger à toutes les entournures de votre projet, la rêveuse qui est en vous se voit impitoyablement censurée. Vos grands et beaux projets sont réduits, voire démolis par votre « *surveillance intérieure* »³.

Quand de réaliste vous passer à auto-censeure, voici les situations auxquelles vous pouvez faire face.

³ Expression issue du livre *Le surmoi : il faut, je dois...*, de Saverio Tomasella, Eyrolles, 2009.