

# Zitelmann – Pour vos bonnes résolutions, voyez les choses en grand !

CHRONIQUE. Même si la plupart des gens abandonnent leurs résolutions dès février, il faut tout de même être ambitieux, quitte à échouer.

*Par Rainer Zitelmann\**

*Publié le 04/01/2021 à 20:30 | Le Point.fr*



Tout le monde ou presque lui disait que c'était impossible. Mais Erik Weihenmayer a réussi à gravir les « Sept Sommets », les montagnes les plus élevées de chacun des sept continents. Je l'ai récemment interviewé dans le cadre de mon prochain ouvrage et voilà ce qu'il m'a déclaré : « Vous savez, certains m'ont aussi dit que la montagne n'était pas un endroit pour moi, ce genre de choses, ou encore que n'importe qui serait en mesure d'atteindre le sommet avec l'aide de treize chiens guides. Je me rappelle même d'une personne qui disait vouloir me suivre dans mon ascension pour prendre une photo de mon cadavre et se faire de l'argent en la vendant aux médias. Pour moi, ces gens-là sont des rabat-joie, des défaitistes. Bien sûr, ils seront toujours là pour critiquer, mais ils ne m'inspirent que de la pitié : ils vivront toujours avec un blocage dans la tête et c'est ça, le plus tragique. »

Personne ne croyait Erik Weihenmayer capable d'atteindre son objectif pour une raison en particulier : il est né avec une affection oculaire incurable qui lui a fait perdre la vue dès l'âge de treize ans. Pourtant, le 25 mai de cette année 2021 marquera le vingtième anniversaire de son ascension historique du mont Everest, quand il est devenu la première personne aveugle à gravir le toit du monde, un extraordinaire accomplissement qui l'a aussi mené en couverture de *Time Magazine*. Je lui ai demandé comment et dans quel état d'esprit il parvient à accomplir de tels exploits : « Chaque jour, je passais environ un quart d'heure à m'imaginer au sommet de la montagne, jusqu'à entendre la neige crisser sous mes crampons. J'entendais les bruits des cordes et du vent, je sentais le froid du ciel et les battements de cœur de mes équipiers, je sentais même les larmes me monter aux yeux et couler, littéralement, comme si j'étais vraiment là-bas. Et quand je suis enfin parvenu tout en haut de l'Everest, je l'avais déjà fait des centaines de fois dans ma tête. Donc je pense que ce genre de stratégie, cette façon de programmer son inconscient à y croire, est extrêmement importante pour réaliser son but. » En d'autres termes, pour atteindre ses objectifs, il est essentiel de les visualiser, voire de les « programmer » dans son inconscient. « Si vous vous voyez là-haut, vous y serez », m'a dit l'alpiniste. « Et cela vous donnera une certaine énergie, parce que vous aurez ce but en tête. Je trouve ça très motivant. »

## **L'heure des bonnes résolutions**

Nous sommes à la période où les émissions de télévision demandent comme chaque année à leurs reporters de descendre dans la rue et d'interroger ceux qui reprennent le chemin des bureaux ou des boutiques quant à leurs bonnes résolutions pour 2021. Année après année, ce genre de micro-trottoir nous présente cliché après cliché : par exemple un homme obèse qui déclare s'être donné pour objectif de perdre du poids, avant de rire en portant à sa bouche une frite. Il rit parce qu'il a déjà rompu sa bonne résolution, quelques jours seulement après s'être fixé cet objectif comme chaque année.

Selon une étude réalisée par l'université de Scranton, seuls 8 % de leur échantillon étaient parvenus à tenir leurs bonnes résolutions à la fin de l'année, tandis que 80 % avaient échoué ou renoncé à améliorer leur vie dès la mi-février, comme le souligne le psychologue clinicien états-unien Joseph Luciani. À la lumière de telles observations, certains « experts » pensent qu'il est préférable pour tout le monde de ne pas se fixer d'objectifs du tout, ou de viser des choses plus faciles à réaliser, de manière à éviter remords, culpabilité ou frustration. Quand il s'agit d'objectifs et de bonnes intentions, les adjectifs « modeste » et « réaliste » sont souvent interchangeables. Dans cette logique, des objectifs modestes sont perçus comme raisonnables et atteignables, tandis que des buts plus ambitieux peuvent paraître irréalistes et inaccessibles.

### **Fixez-vous des objectifs plus ambitieux**

C'est cependant exactement l'inverse qu'affirme la théorie des buts d'accomplissement (*Goal-Setting Theory*). Selon le chercheur Edwin A. Locke, il est en réalité plus simple d'accomplir des objectifs difficiles ou ambitieux, parce qu'ils suscitent une motivation bien plus grande que des cibles faciles ou modestes. De nombreuses études scientifiques ont confirmé cette tendance : des objectifs exigeants et clairement formulés produisent de meilleurs résultats que des objectifs trop aisés. Les gens qui se fixent des buts précis sont toujours plus efficaces que ceux qui n'ont que des buts vagues, du type « fais de ton mieux », ou qui n'en ont pas du tout.

Prenez Howard Schultz, qui a vu le jour en 1953 dans un quartier défavorisé de Brooklyn. Né d'un père ouvrier non qualifié, il a su faire de son entreprise Starbucks une marque de tout premier plan avec plus de 31 000 emplacements à travers le monde. On trouve dans la préface à son autobiographie les conseils suivants : « Rêvez au-delà de ce que les autres estiment faisable. Exigez plus que ce que les autres pensent possible. » Le cofondateur de Google, Larry Page, est un ardent défenseur de la maxime : « Tentez de faire ce que la plupart des gens ne feraient pas. » Comme il dit, il entretient « une saine aversion pour le mot “impossible” ».

### **Lire aussi Zitelmann – Pourquoi la réussite est un état d'esprit**

Dans mon étude sur la psychologie des riches, *The Wealth Elite*, j'ai mené des entretiens auprès de quarante-cinq individus à la réussite exceptionnelle, dont la fortune s'élève entre 30 millions et un milliard de dollars, la plupart d'entre eux étant des entrepreneurs partis de rien. Nombreux sont ceux qui m'ont décrit comme crucial dans leur processus le fait d'écrire leurs objectifs noir sur blanc. Ils listent des objectifs financiers spécifiques et se fixent des échéances précises pour les réaliser. Une écrasante majorité m'a raconté suivre des protocoles détaillés pour mettre par

écrit leurs objectifs, au moins une fois par an. Ils prenaient le temps de planifier buts et jalons pour l'année à venir, tout en passant en revue les objectifs précédemment fixés pour l'année écoulée, afin d'évaluer leurs accomplissements.

Seule la peur d'échouer conduit certaines personnes à ne pas se fixer d'objectifs ambitieux. Partagez-vous cette peur ? Le cofondateur d'Intel et pionnier états-unien de l'informatique Gordon Moore a un jour souligné : « Si tout ce que vous essayez de faire fonctionne parfaitement, c'est que vous n'allez pas assez loin. » Et Elon Musk de renchérir : « Chez nous, échouer est une option parmi d'autres. Si vous n'échouez pas, c'est que vous n'innovez pas suffisamment. » Atteindre le succès ne signifie pas ne jamais connaître l'échec. Au contraire, les plus fortunés se fixent des objectifs ambitieux et multiplient les tentatives jusqu'à y parvenir. Ils n'exigent pas des garanties de réussite avant d'essayer de faire quelque chose. Ils sont conscients du fait que beaucoup de leurs efforts resteront vains, et l'acceptent. Et comme l'a dit Woody Allen : « Si vous n'échouez pas de temps à autre, c'est un signe que vous ne prenez pas assez de risques. » Du coup, fixez-vous de bien plus grands objectifs dans la vie, dès aujourd'hui ! Si c'est la peur de connaître l'échec qui vous retient, alors c'est qu'en réalité vous avez déjà échoué.

*\*Rainer Zitelmann est l'auteur de Dare to Be Different and Grow Rich. Cet ouvrage, traduit dans une dizaine de langues, traite de réussite financière mais aussi des comportements et techniques essentiels pour atteindre les objectifs individuels les plus ambitieux.*

DÉBATS



## De Gaulle - Penser, résister, gouverner

Son nom est devenu synonyme d'une France libre et puissante. De Gaulle, l'homme de l'appel du 18 juin s'est imposé dans l'histoire d'abord comme un rebelle, un résistant puis comme un leader politique charismatique, en France comme à l'étranger. Adoré, haï du temps de sa présidence, il est devenu après sa mort un mythe, un idéal d'homme politique qu'à droite comme à gauche on se prend à regretter.