



PSYCHO | GUIDE

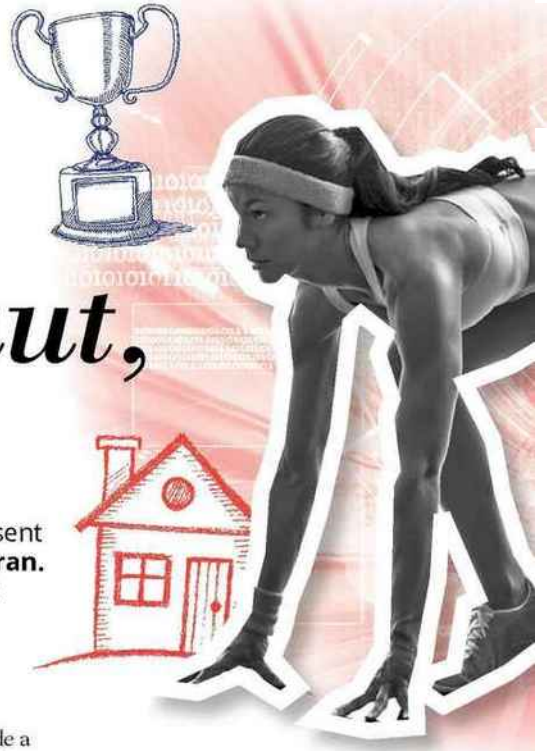
Pour réussir un projet, ce qu'il faut, c'est le « grit » !

Pour réaliser un projet personnel, l'enthousiasme et le talent ne suffisent pas. La clé de la réussite, c'est le grit, autrement dit la ténacité, le cran. Explications et travaux pratiques. PAR CAROLINE GOULLIOUD AVEC VALÉRIE JOSSELINE

En scannant le parcours de « gagnants » en tout genre (écoliers, sportifs, artistes, entrepreneurs, cuisiniers...), la chercheuse américaine Angela Duckworth a retenu deux facteurs déterminants dans leur réussite : la ténacité et la passion. Supercrack, sans lequel les plus doués et les plus intelligents peuvent, au bout du compte, se retrouver le bec dans l'eau. Premier constat : la ténacité sans talent est un facteur de réussite plus probant que le talent sans motivation. Explication de la chercheuse : « Avoir du talent ne vous rend pas tenace. Notre étude montre très clairement que beaucoup d'individus talentueux ne persévèrent pas dans leurs engagements. » En effet, on peut se sentir étranger à son talent ou s'en désintéresser.

Se dire que les échecs ne sont qu'un aléa

A l'inverse, on peut n'avoir aucune aptitude a priori pour un domaine. Sauf qu'il nous attire, nous réveille. On s'y voit. Alors on en fait le sens de notre existence. Cette détermination à atteindre le but que l'on s'est fixé, Angela Duckworth l'appelle le « grit »* (ou force de caractère, niaque, cran...). Ni les obstacles ni les échecs ne détournent de leur route les individus qui en sont dotés. Une puissante motivation qui résiste aussi bien à l'adversité qu'aux succès de circonstance, dont on sait qu'ils peuvent être plus déstabilisants qu'une défaite sur le chemin au long cours des grands accomplissements. Pas de crise de délire égo-



centrique ou vaniteux dans le grit ! Comme le démontre la réponse – archi-souvent citée – d'Edison : « Je n'ai pas échoué 900 fois, j'ai inventé 900 façons de ne pas faire une ampoule », illustration de la force du désir à l'œuvre dans un projet personnel d'envergure. Non seulement le désir (dans son acception d'énergie vitale) n'est pas entamé par les vicissitudes, mais il y gagne en puissance créatrice.

La force du désir

On peut donc en déduire que le grit, c'est le désir, et qu'il se nourrit de l'action qu'il soutient. C'est bien ce processus qui motive les individus qui ont une passion. A ne pas confondre avec l'enthousiasme ou l'exaltation qui, en tant qu'humeurs, fluctuent et souvent retombent, contrairement à la persévérance qui fait le grit. On se souvient de la jeune Vanessa Paradis sous les critiques et les crachats. De quoi faire se terrer définitivement la plupart des adolescentes. La chanteuse, elle, n'a pas cédé sur son désir et, soutenue par lui, a résisté à la haine, élargi son champ de compétences et inversé radicalement la tendance. Autrement dit, elle a développé une intelligence de la situation et mis en place les stratégies payantes pour continuer à avancer vers son but. « La ténacité, c'est la passion et la persévérance pour des objectifs à très long terme, c'est s'accrocher à son futur, jour après jour, pendant des années, et travailler dur pour qu'il devienne une réalité », explique Angela Duckworth, qui a mis au point un questionnaire pour mesurer son degré de grit.

Développer sa ténacité en 4 points



CLARIFIER LE BUT
Persévérer dans une voie quand on ne sait pas où elle nous mène ? « Rédigez une lettre du futur en décrivant votre quotidien une fois votre rêve accompli, conseille la coach Maud Simon. En cas de doute, repassez ce film intérieur. Un vrai "shoot" de motivation ! »



SE RELIER À CE QUI A DU SENS
« Saisir la dimension symbolique d'un projet, repérer en quoi il vient nourrir nos valeurs essentielles (justice, beauté...), permet de se dépasser », selon la coach. Du simple « passionné », on devient l'artisan d'un monde meilleur. Et ça booste.



SE PRÉPARER À L'IMPRÉVU
« Le chemin est nécessairement riche, mais aussi chaotique, fait remarquer Maud Simon. Inutile, par conséquent, de trop planifier les étapes. Mieux vaut rester ouverte et flexible, c'est encore le meilleur moyen d'arriver à bon port. »



PRÉVOIR DES SOUPAPES
« Réaliser notre objectif est souvent coûteux en énergie, en frustrations. Pour ne pas s'épuiser en chemin, il est vital d'évacuer les tensions en injectant du plaisir dans son quotidien, du neuf, de la respiration : sport, activités gratifiantes... »



Et côté forme...

En fitness, le concept du *grit* a également trouvé sa place. Les *Mills* proposent un entraînement intensif de 30 minutes pour déloger les graisses tenaces. Le but ? Dépasser ses limites en travaillant sur le cardio, mais surtout sur son mental. Pour obtenir des résultats, pas question de lâcher, même si notre corps est mis à rude épreuve ! Plus d'infos : www.lesmills.com.

Un engagement total

La chercheuse a remarqué que les individus qui en font preuve ne se laissent pas « divertir ». Qu'est-ce que le divertissement, en l'occurrence ? On peut supposer qu'il a le sens que lui donne la psychanalyste dans sa définition du « principe de plaisir », que beaucoup prennent, à tort, pour la quête du plaisir immédiat. Le principe de plaisir (que Freud oppose au « principe de réalité »), c'est une échappatoire à l'angoisse inhérente à l'émergence du désir. Parce que celui-ci engage à se réaliser, à donner sa mesure, à se dépasser – et à accepter ses limites aussi –, l'individu « névrosé » (c'est-à-dire paralysé entre les feux contradictoires de ce qu'il croit vouloir consciemment et ce qu'il désire inconsciemment) va chercher à le calmer en faisant diversion. Procrastiner, s'inventer des excuses ou des urgences, etc. Tout plutôt que de se trouver au pied du mur de son désir et de s'y risquer, quitte à échouer... ou à réussir! ☑

* https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_the_key_to_success_grit?language=fr.

Ce que notre témoin en pense

« Il n'est jamais trop tard ! »

« Très jeune, on me disait que j'étais douée pour ceci ou pour cela. Sauf que je n'investissais pas ces activités, elles m'amusaient, rien de plus... J'étais inhibée par ces "dons" qui ne voulaient rien dire, puisque je n'y étais pour rien. J'attendais mon destin, et du coup, je ne savais rien faire. Ce n'est qu'à l'âge de 40 ans que j'ai découvert ce qui me faisait vraiment envie : cuisiner. Dès lors, je m'y suis mise à fond. Essayer, rater, recommencer, inventer, organiser des dégustations pour mes proches... On m'attendait dans des activités intellectuelles ? Tant pis pour le désir des autres ! Je suis devenue chef, et c'est enfin le bonheur. »

**Margot, 42 ans,
chef cuisinier**