

Savoir persévérer

Objectifs

- **Savoir se poser les bonnes questions.**
- Mettre en place des actions pour persévérer.
- Adopter une position propice au maintien de l'engagement.

Introduction

Savoir aller au bout d'une idée, ne rien lâcher malgré les difficultés, c'est une qualité : pourtant, à force de s'accrocher et face aux obstacles, vous pourriez avoir envie de passer à autre chose pour ne plus dépenser votre énergie à perte. Mais alors, qui écouter ? Les messages de persévérance ou ceux de lâcher prise ?

Il ne faut pas oublier que la réussite peut mûrir dans l'ombre, pour finir par éclater au grand jour. Ainsi, un échec apparent peut cacher une progression invisible mais réelle vers la réussite. Il est donc important d'arriver à définir si les efforts que vous déployez valent la peine, ou non.

Le saviez-vous ?

« La force d'un être ne se mesure pas à sa capacité à pouvoir retenir quelque chose, mais à celle de pouvoir lâcher prise dès qu'il le faut » Len Santos

Faites le point : Les questions à vous poser

Réfléchissez à vos objectifs :

- Pourquoi vous êtes-vous investi dans ce projet ? Est-ce que cela a toujours de la valeur à vos yeux ?
- Est-ce que votre projet est toujours en accord avec vos valeurs ?
- Quelles seraient les conséquences négatives de votre abandon ?
- Devez-vous tout abandonner ou seulement modifier certaines parties du projet ?
- En quoi continuer va-t-il vous permettre de réaliser quelque chose d'important pour vous ?

Les mauvaises raisons d'arrêter

Méfiez-vous de certaines pensées :

Focalisation excessive

Si vous ne vous focalisez que sur l'atteinte de votre objectif sans prendre en compte l'ensemble des actions déjà réalisées.

Perfectionnisme

Si vous n'acceptez pas de faire des erreurs. Il est normal d'en faire vouloir que tout soit parfait directement et rapidement est un frein à votre réussite !

Impatience

Si vous trouvez que ça prend trop de temps. Tout projet comprend une part d'aléas que vous ne pouvez pas contrôler.

Peurs limitantes

Si vous vous laissez emporter par vos peurs et vos pensées limitantes : faites-vous confiance.

Se réengager

Des pistes pour se relancer

Pour bien vous relancer, plusieurs étapes peuvent vous aider :

- Acceptez d'avoir des moments de vulnérabilité et de découragement : profitez de ces temps pour vous changer vraiment les idées et vous ressourcer.
- Rappelez-vous les motivations qui vous ont poussé à entreprendre ce projet.
- Libérez-vous de certaines pressions ou de certaines normes : ce que vous aimez ou ce que vous voulez faire vous appartient. N'écoutez pas les avis négatifs et décourageants de ceux qui vous entourent.
- Considérez les objectifs que vous avez déjà réalisés alors même que vous n'avez pas atteint votre but final.
- Entourez-vous de personnes positives et motivantes.

Se redonner du courage tout de suite



Pour vous redonner du courage et vous aider à persévérer, vous pouvez vous concentrer sur le positif. En n'utilisant que des termes positifs, vous pourrez plus facilement garder votre motivation.

Lorsqu'une pensée négative émerge, vous pouvez également un moment pour réfléchir à la situation et identifier les éléments positifs en opposition à cette pensée. Par exemple, si votre charge de travail devient trop élevée et vous décourage, vous pouvez considérer que c'est un signe que votre projet avance et qu'il se développe.

Conclusion



Persévérer doit vous permettre d'atteindre votre but, ou du moins une situation qui vous convient. Ainsi, si vous vous obstenez uniquement parce que cela fait des mois ou des années que vous vous investissez, cela n'en vaut peut-être plus la peine. Si ce projet vous cause trop de tort, de fatigue, de remise en question, ou s'il n'est pas en accord avec ce qui est essentiel pour vous, inutile de vous accrocher à cette chimère.

Renoncer n'est pas nécessairement une fin, c'est aussi une ouverture vers de nouveaux possibles.

Points à retenir :

Posez-vous les bonnes questions

Face à des situations difficiles, vous devez vous poser les bonnes questions pour faire un bilan d'étape.

Maintenez votre engagement

En acceptant ces difficultés et en vous concentrant sur votre objectif, vous pourrez maintenir votre engagement.

Concentrez-vous sur le positif

Considérer le positif de la situation vous aidera à persévérer.

Pour aller plus loin :

- S'auto-engager... est-ce possible ?
- Savoir finir une tâche
- Quelles sont vos motivations profondes ?

Inspirez-vous du parcours de Jean-Louis Étienne, relatif dans son livre "**Persévérer**" !