

Mission : rendre possible ce qui semble impossible

La passion et la vision déterminent notre enthousiasme et l'objectif final que nous souhaitons atteindre. La mission définit comment mettre le tout en pratique. Il ne suffit pas de connaître notre objectif et de comprendre pourquoi on s'investit avec autant de ferveur pour l'atteindre. Il est important d'agir tout en restant concentré. La persévérance et la confiance soulèvent des montagnes. Texte et photo: Pascal von Gunten

Die deutsche Fassung erscheint in der Ausgabe vom Juli 2020.

La passion, la vision et la mission sont les trois facteurs nécessaires pour atteindre un objectif satisfaisant et prometteur. Le dernier indique avec quelles compétences clés, avec quelles capacités et de quelle manière nous avons l'intention d'accomplir la vision. Comment agir et à quel niveau ? Quel chemin emprunter ?

Il est tout à fait normal de rencontrer régulièrement des problèmes au cours de la vie. Les problèmes nous aident à grandir. Ils sont un signe clair de progrès. Il vous suffit de jeter un regard rétrospectif sur votre existence. Les problèmes et défis auxquels vous avez dû faire face par le passé ne vous ont-ils pas, d'une manière ou d'une autre, rendus plus forts et meilleurs ? Dans un nouveau domaine, nous nous sentons peu sûrs, nous avançons pas à pas, prudemment et, généralement, lentement. En dehors de notre zone de confort, nous devons faire face à l'inconnu et cela est tout à fait normal.

Quel est le danger principal ?

Poursuivre notre mission avec détermination nous oblige à surmonter plus d'un obstacle. Le principal danger est d'abandonner trop tôt. Ce sentiment de capitulation devient de plus en plus grand au fur et à mesure que le problème dure. À cet égard, je distingue 3 niveaux, la « souffrance » augmentant à chaque niveau :

Niveau 1 : nous remarquons que nous avons un problème et ne voyons aucune issue. Nous nous focalisons sur la peur grandissante d'absence de solution et sur la possibilité que l'ensemble tourne mal. Mais soyez conscient d'une chose : on ne peut pas prédire l'avenir. Cette angoisse est déclenchée par les voies neuronales de notre cerveau, qui ont été conditionnées en raison des expériences passées. Celles-ci veulent nous faire savoir que nous pouvons prédire l'avenir. Aussi les craintes que nous nourrissons sont-elles injustifiées dans 95 % des cas. À chaque fois que l'angoisse vous gagne, demandez-vous si elle repose sur des raisons valables.

Niveau 2 : l'angoisse génère le stress. Le stress a un effet décourageant. La personne stressée ne peut plus prendre de bonnes décisions et passe en mode survie.

Niveau 3 : les conditions de vie sont affectées négativement. Cela signifie que l'on reste mentalement accroché au problème. Il devient presque impossible de vivre l'instant présent ou de profiter de quoi que ce soit. Cela se répercute aussi inévitablement sur d'autres domaines de la vie. Et c'est ainsi qu'un problème de nature professionnelle peut avoir des conséquences sur nos relations. Il devient rapidement de plus en plus difficile de déconnecter pendant les temps libres et il ne saurait être question de vivre une vie décontractée et sans soucis.

Les problèmes nous aident à grandir. Ils sont un signe clair de progrès.

Comment sortir de la « roue du hamster » ?

Exprimez vos problèmes par écrit. Vous constaterez que coucher votre problème et toutes ses facettes sur une feuille de papier, c'est déjà mettre en place un certain processus de solution. Le fait d'écrire vous oblige à vous pencher à fond sur le sujet et vous permet d'aboutir à de nouvelles conclusions auxquelles vous n'auriez jamais pensé en laissant simplement vagabonder votre esprit.

Prenez une décision réfléchie. Vous devez être convaincu que tout va bien aller. Si vous en doutez vous-même, votre plan est déjà voué à l'échec ou en tout cas compromis.

Concentrez-vous toujours sur la solution et non sur le problème. Prenez conscience que l'énergie circule là où nous dirigeons notre attention. Autrement dit, si vous pensez en permanence à vos problèmes, vous leur donnez de l'énergie et de la force. Mais si vous pensez aux solutions, elles acquièrent une place centrale et prennent de l'importance. Mais pour penser aux solutions, vous devez toutefois prendre un peu de hauteur, adopter une « vue

d'ensemble ». À cet égard, réfléchir à l'objectif final constitue une aide efficace.

Enfin, passez à l'action ! Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour résoudre le problème ? Et que faites-vous, ici et maintenant, pour vous saisir de la question ? Quel avantage pourriez-vous en tirer ? De manière générale, si quelque chose vous fait du bien, faites-le ! On acquiert de l'expérience par la pratique et non par des raisonnements théoriques.

À quoi faut-il faire attention ?

Il n'est jamais trop tard pour changer. Celui qui constate qu'il n'est plus satisfait de sa vie professionnelle ou privée ou que son enthousiasme s'est totalement éteint doit changer les choses sans tarder ! En prendre conscience peut être douloureux. Il n'appartient qu'à vous de procéder aux changements nécessaires, et ce à tout moment. Il est inconfortable, voire malsain, de rester fermé à tout changement et de considérer toutes les conditions comme établies.

Il est normal de connaître des hauts et des bas. Chacun y est confronté. Il est normal d'avancer de deux ou trois pas, puis de reculer d'un pas. Toute notre vie est jalonnée d'une série de défis consécutifs et parfois simultanés qui peuvent déboucher sur des crises. La question est alors de savoir comment les gérer. Vous allez essayer de nombreuses choses qui ne fonctionneront pas. Soyez persévérant, relevez-vous et faites preuve d'optimisme. C'est en apprenant, en essayant et en expérimentant beaucoup de choses que l'on progresse.

Tous nos ressentis ont une cause. Il s'agit de les identifier et, idéalement, de les exploiter. Mais lorsque ces causes sont négatives, il convient d'y remédier avec fermeté. Agir entraîne des réactions et plus vous mettez d'actions en place, plus vous pouvez vous attendre à des réactions. Toutefois, vous n'êtes pas obligé de tout imaginer vous-même. Recourir à des formules gagnantes éprouvées et en utiliser d'autres comme modèle pour trouver des solutions permet d'atteindre plus rapidement le succès escompté.



Le conseil de l'auteur : concentrez-vous toujours sur la solution et non sur le problème. L'énergie circule là où nous dirigeons notre attention.

Soyez courageux et faites preuve de ténacité. Cela peut sembler simple, mais c'est un défi majeur. Une telle approche exige d'entamer des changements sans garantie de réussite. Par ailleurs, on ne modifie pas un mode de vie établi du jour au lendemain ; changer demande du temps ! Mais cela ne doit pas nous empêcher de faire ce qui est prometteur. Il ne suffit pas de se lancer. Pour réussir, il convient de poursuivre des objectifs concrets avec persévérance et de mettre en place résolument les actions nécessaires pour les atteindre. Mais

n'oubliez pas une chose : pratiquement rien ne fonctionne du premier coup. Par conséquent, n'abandonnez pas, apprenez de chaque réussite, mais aussi et surtout de chaque échec, et réessayez ! Vous êtes peut-être sur le point de triompher.

Trouvez l'aide adéquate. Inutile de vouloir absolument tout faire et tout résoudre par vous-même. Si vous vous sentez seul, il y a suffisamment d'experts sur le marché capables de vous soutenir de manière ciblée. Mais assurez-vous impérativement de

leur professionnalisme. Ou comme le disait si bien Red Adair : « Celui qui croit qu'un professionnel coûte cher n'a aucune idée de ce que peut lui coûter un incompetent » (traduction libre).

Informations :
von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
9300 Wittenbach
www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch ■