



SESSION DE FORMATION
A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: jmutikwele@gmail.com

Siteweb: www.jacquesmutikwele.com

Thème de la 10^{ème} Semaine : Se défaire des idées défaitistes

Le succès n'est pas d'avoir une vie sans pièges ni chutes, mais le succès consiste à surmonter vos erreurs et à aller au-delà de chaque étape où vos efforts ont été gaspillés, en attendant avec impatience la prochaine étape. S'il y a une phrase qui résume ce monde, ce sera tout simplement recommencer.

Kishore Shintre

Objectif de la Semaine : Améliorer votre perception de vous-même pour accroître votre chance de réussir.

Contexte

A quoi pensez-vous d'abord lorsque vous voulez entreprendre quelque chose, à l'échec ou aux possibilités de réussir ? Pour la plupart de gens ce qui vient de prime abord à leur tête ce sont des pensées de genre : « je ne peux pas, je suis nul, je ne vau rien, je ne suis pas intelligent, c'est trop me demander, ... Il s'agit là des idées défaitistes qui hantent sans cesse leurs esprits et qui représentent un des obstacles majeurs dans leur marche vers l'attente de leurs objectifs.

En effet, certaines personnes sous-estiment leur capacité à fédérer leurs énergies et leurs efforts pour obtenir ce qu'ils veulent. Ils ne croient même pas à leur propre capacité de réussir quoi que ce soit. Puis, ils s'étonnent que rien ne semble évoluer tel qu'ils auraient souhaité.

La semaine passée, nous avons vu que chacun de nous a le droit et même l'obligation d'entretenir un dialogue intérieur puissant, positif et dynamisant.

Mais cela n'est possible que si vous vous débarrassez de toutes ces idées défaitistes qui écument vos esprits.

Par le défaitisme, j'attends l'attitude d'une personne qui est sûre d'échouer, ou qui accepte la défaite avant même de commencer ou encore qui abandonne quelque chose qu'il a commencé. C'est marrant, n'est-ce pas ? Ils sont nombreux les gens qui ne croient pas à la réussite de ce qu'ils veulent entreprendre mais qui estiment qu'ils doivent tout de même continuer à engager des énergies et des efforts pour y arriver. N'est-ce pas une perte de temps et d'énergie ?

D'où nous viennent toutes ses idées défaitistes - ainsi que le sentiment d'incapacité qu'elles suscitent - qui nous frustrent à longueur des journées et nous font croire que c'est compliqué, c'est difficile, c'est au-dessus de nos forces avant même que nous ayons pris le soin d'essayer ? Certains d'entre nous trainent ces idées et ce sentiment désastreux qui les accompagnent depuis leur tendre enfance. Ils leur ont été transmis à travers l'éducation qu'ils ont reçue.

On leur a peut-être dit plusieurs fois qu'ils étaient nuls et ils ont fini par se convaincre qu'ils le sont. D'autres, cependant, les ont développées à partir de certaines expériences qui n'ont pas abouties ou mieux qui n'ont pas atteint les résultats attendus. Ils se sont servis de leurs « échecs » répétés pour venir à la conclusion selon laquelle ils sont nuls, ils ne valent rien.

Contrairement à la pensée la plus répandue, le mot « échec » veut simplement dire que vous n'avez pas atteint le résultat attendu, ou que vous avez raté la cible visée.

Faisons attention aux mots que nous employons. Les mots sont puissants. Ils peuvent

provoquer un changement de comportement, dit-on.

Si les bébés avaient une conception défaitiste de l'échec, aucun bébé ne marcherait. Tout bébé qui apprend à marcher sait qu'il doit se servir de ses échecs de ses expériences ratées pour améliorer sa performance afin d'atteindre le résultat escompté, c'est-à-dire marcher.

Aussi, lorsque nous observons l'univers, nous nous rendons vite compte que la nature est plus réceptive à la loi de l'effort gaspillé : les prédateurs mènent plusieurs tentatives de chasse avant de réussir à mettre la main sur leur proie, la plupart de pluies tombent dans les océans, la plupart des graines sont mangées par les oiseaux etc. *Seuls les humains pensent que le manque de succès en quelques tentatives est un échec. Mais la vérité est que nous échouons seulement quand nous arrêtons d'essayer.*

Le succès n'est pas d'avoir une vie sans pièges ni chutes, mais le succès consiste à surmonter vos erreurs et à aller au-delà de chaque étape où vos efforts ont été gaspillés, en attendant avec impatience la prochaine étape. S'il y a une phrase qui résume ce monde, ce sera tout simplement recommencer (Kishore Shintre). Recommencer pas comme on l'on toujours fait au risque de toujours récolter encore et encore le même résultat. Recommencer en changeant de stratégies, d'orientation ou des actions à entreprendre. Recommencer pour mieux faire.

Pour beaucoup de gens, le doute et la peur de l'échec sont les premiers sentiments qui envahissent leurs esprits lorsqu'ils veulent entreprendre un projet. Imaginez que des tels sentiments s'installent en vous de manière durable, vous finirez par développer des idées défaitistes et pessimistes pour justifier votre immobilisme ou vos manques de résultats. Puis, vous vous identifiez à vos propres idées négatives que vous avez développées et vous en faites des croyances c'est-à-dire une vérité à laquelle vous croyez. Ces croyances limitantes – puisqu'elles limitent votre capacité d'agir - altèrent votre comportement et sapent votre action. Quel gâchis ! Voilà comment est-ce que beaucoup d'entre nous se laissent prendre dans le piège que leur tendent leurs propres idées.

Aussi, devrez-vous éviter de devenir des victimes de vos propres actes d'autocritique destructive et d'émotions désagréables qui amoindrissent ou détruisent vos énergies, vos aspirations et votre bien-être. La déception due à un échec peut conduire à la dépression et même amoindrir la chance de vos succès futurs.

Pendant cette semaine, je vous invite à prendre la décision de résister à la tentation de vous énerver, ou de vous sentir frustré, ou encore malheureux s'il vous arrive de ne pas atteindre un résultat attendu dans un domaine que ce soit.

Qui a dit qu'on ne peut pas apprendre lorsque l'on rate la cible ou que c'est la fin du monde ? Vous connaissez sans doute des sportifs qui ont fini par devenir des champions après plusieurs tentatives infructueuses. Des tels succès ne sont pas possibles lorsque vous développez un état d'esprit défaitiste et démobilisateur.

Même si vous n'arrivez pas à atteindre votre objectif dans le temps et selon les conditions que vous vous êtes fixées, vos efforts ne sont jamais perdus.

Au lieu de croire que vous avez échoué et qu'il faut tout abandonner ou ne rien faire, prenez le temps de réfléchir sur les causes d'un tel résultat, revoir vos stratégies, ou encore changer la direction vers laquelle vous avez avancé jusque-là. L'échec n'existe pas, il n'y a que des résultats. En cultivant et en entretenant des idées défaitistes, vous ne pouvez que faire un mauvais usage de votre énergie. Votre langage façonnant votre comportement, il vous sera difficile d'atteindre vos objectifs avec un tel état d'esprit.

Questions

Dans les lignes qui suivent, je voudrais vous proposer une méthode qui peut vous permettre de vous défaire de vos idées défaitistes.

Etape 1. Dressez la liste des idées défaitistes qui viennent régulièrement à votre tête. (Ex. Je suis nul, je ne suis pas intelligent etc.)

Etape 2. Pour chaque idée défaitiste, écrivez la raison pour laquelle vous croyez que cela est vraie (ex : la raison pour laquelle je crois que je ne suis pas intelligent c'est parce que j'ai échoué à un examen de mathématique ou de français, ou parce que j'ai perdu mon argent dans un business etc.)

Etape 3. Considérez que cette raison est fausse, trouvez une raison puissante qui contredit celle que vous aviez avancée jusque-là pour justifier cette fausse croyance. (Ex : le fait d'échouer à un examen de math ne fait pas de moi, une personne qui n'est pas intelligente. Je me défends bien dans d'autres disciplines telles que ...).

Etape 4. Maintenant que vous avez trouvé une raison valable qui contredit celle que vous avez crue comme vraie (alors qu'elle était fausse – idée défaitiste) élaborée une nouvelle idée puissante qui remplacera votre idée défaitiste (Malgré mes difficultés en mathématique, je suis une personne intelligente car je réussis bien dans beaucoup d'autres matières. Je suis très fier de moi).

Conclusion

Questions	Attitudes attendues
Q.1	Prendre conscience de la nature des idées qui vous limitent et créent des obstacles à vos actions
Q.2.	Prendre conscience de ce qui vous a amené à créer cette fausse conviction.
Q.3	Cette raison puissante peut s'appuyer sur vos réussites succès.
Q.4	Améliorer votre perception de vous-même et accroître votre estime de soi.