



Comment croire que vous réussirez vous même au succès... ou non - par Rachel Collis

Si comme moi, vous regardez des émissions telles que *The Voice* ou *Dragon's Den* ou *American Idol* ou toute autre émission de télé-réalité, vous avez entendu des concurrents proclamer qu'ils ont gagné parce qu'ils croyaient fermement qu'ils allaient gagner.

L'un des concurrents à l'émission *Dragon's Den*, Ben Gulak, déclarait après avoir gagné 1,25 million de dollars : « *Si vous croyez en quelque chose, persévérez. Si vous le voulez vraiment très fort, il y a toujours un moyen de l'obtenir. Votre rêve peut devenir réalité* ».

Cependant, si vous regardez quelques-unes de ces émissions, vous noterez également qu'il y a des centaines de personnes qui elles aussi, croyaient fermement qu'elles allaient gagner mais n'y sont pas arrivées.

Ce clip ¹ de Mary Roach, participante à l'émission *American Idol*, est difficile à regarder. Elle y déclare : « *Je veux tellement gagner, il n'y a rien qui va m'empêcher d'y arriver* », mais... elle a dû faire face à la réalité.

Par ailleurs, c'est parfois la personne qui doute de ses capacités qui gagne. Ainsi Karise Eden, très vulnérable et gagnante à *The Voice*, chante avec son mentor Seal ².

Qu'est-ce que cela veut donc dire?

Croire que vous réussirez peut vous aider à fixer des buts stimulants et à persévérer face aux difficultés. Cependant si vous fusionnez avec la croyance que vous allez réussir et agissez comme s'il s'agissait d'une vérité absolue alors vous ne serez pas ouvert à recevoir une rétroaction. Vous ne remarquerez même pas une rétroaction subtile et vous réagirez de façon défensive et colérique à une rétroaction directe. Ce qui signifie que vous ne pouvez apprendre, vous améliorer ou changer de tactique. De cette façon, il est peu probable que vous réussissiez.

Y a-t-il un meilleur plan?

1. Identifiez les valeurs que vous désirez refléter tout en poursuivant votre but. Observez les moments où le désir de gagner vous éloigne de la personne que vous voulez être. Lorsque cela se produit, arrêtez, respirez et recentrez-vous sur les valeurs que vous voulez vivre. Pour Karise, il semble qu'elle a de solides valeurs reliées au fait de chanter avec son cœur, de laisser de la place à sa vulnérabilité et de se connecter à sa propre souffrance.
2. Établissez un plan qui vous donne le plus de chances de réussir. Effectuez des recherches. Des gens ont-ils réussi dans des projets similaires? Qu'ont-ils fait?
3. Tout en progressant, demandez une rétroaction et ajustez votre plan en conséquence.
4. Ayez une idée précise du temps que vous désirez y consacrer, des sacrifices que vous êtes prêts à faire et à ne pas faire. Donnez-vous des repères pour vous indiquer qu'il est temps d'arrêter et de passer à autre chose ou de poursuivre encore un peu ?

¹ http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=IUyKpfbB9M8

² http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=vDtxMtL59KU