

LA PERSÉVÉRANCE

Fiche conçue par **Mélissa Poirier**, conseillère en développement de carrière

CAPACITÉ À FAIRE PREUVE D'ENDURANCE
FACE À DES OBSTACLES OU À L'ENNUI.

INDICATEURS DE SUCCÈS

- Démontre un bon niveau d'énergie et une bonne capacité de travail, même face à une tâche répétitive ou qui ne correspond pas à ses préférences.
- Est en mesure de mener ses mandats à terme malgré les obstacles rencontrés.
- Demeure attentif à la tâche et évite de se laisser distraire.

QUESTIONS CLÉS

- Ai-je l'habitude d'atteindre mes objectifs ou ai-je plutôt l'habitude d'abandonner en cours de route?
- De quelle manière est-ce que je réagis lorsque je rencontre un obstacle à la réalisation d'une tâche ou d'un projet ?
- Lorsque je sais que j'ai un défi de taille à relever, comment est-ce que je me sens? Quel est mon discours intérieur ?
- Qu'est-ce qui me paraît le plus difficile dans la réalisation d'une tâche ou d'un objectif? Quelles sont mes barrières à la persévérance ?
- Quels seraient les avantages engendrés par le développement de ma persévérance, dans les différentes sphères de ma vie ainsi que pour la réalisation de mes projets personnels et professionnels ?

LECTURES

Livre en vedette

Keller, Laurent. 2007

Les clés de la motivation au travail.

L'Harmattan

La motivation est cette force abstraite et formidable qui nous pousse à agir. Ainsi, elle s'avère indispensable à l'épanouissement, à la productivité, à l'atteinte et même au dépassement d'objectifs, tant pour l'individu que pour l'entreprise. Rédigé par le directeur d'un centre de formation ayant réalisé divers travaux sur la motivation, cet excellent ouvrage se dédie entièrement à ce thème, en rassemblant les découvertes issues de dix années de recherche-action sur la démotivation au travail et la motivation au sens large. L'auteur propose un modèle systémique conçu à partir d'une synthèse des théories de la motivation au travail et offre des stratégies pragmatiques prêtes à l'emploi et adaptées à divers contextes de travail. Voilà un ouvrage brillant pour découvrir ou mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre dans la motivation et la démotivation. Dédié aux responsables de services, chefs d'équipes et gestionnaires de ressources humaines, cet ouvrage saura également intéresser le grand public, par sa formule accessible et concrète.

Bouchard, Nelson (2011)

La persévérance, clé de la réussite de sa vie.

Les Éditions Québecor

Dans la vie, quelle que soit notre situation, nous sommes confrontés à des défis. Nous pouvons choisir de nous laisser secouer par les événements, de compter sur le hasard, ou de prendre en main notre existence et tenter de la façonner de manière à ce qu'elle comble nos aspirations, nos besoins. Écrit à la manière d'un aide-mémoire par l'auteur de plusieurs ouvrages de psychologie, ce livre rassemble 100 idées pleines de bon sens pour cultiver une attitude et des comportements caractéristiques de la persévérance afin de vous aider dans la poursuite de vos projets et la réalisation de vos objectifs: l'établissement d'objectifs intègres, l'assiduité, la patience, la réflexion et l'action. Comment trouver le chemin qui correspond à nos aspirations ? Comment savoir quand il est temps de persévérer et à quel rythme ? Comment savoir si notre persévérance devient de l'acharnement ? Comment surmonter les obstacles ? Les idées présentées sauront vous éclairer, qui que vous soyez.

Lapointe, Alain (2014)

Persévérez, la réussite est proche!

Les Éditions Québec-Livres

Cet ouvrage sympathique rassemble des chroniques parues dans le Journal de Sherbrooke et le Journal de Magog, qui traitent de motivation, de persévérance et d'attitude positive. Rédigées dans un style vif et dynamique par un conférencier et ancien coach sportif reconnu pour son talent de motivateur, chaque chronique présente une histoire ou un récit tiré de l'expérience personnelle et professionnelle de l'auteur, de celle des gens qu'il a côtoyés, de la littérature et de l'histoire de l'évolution humaine. L'auteur engage un discours d'encouragement à travers lequel il divulgue des ruses, des conseils et des leçons de vie, afin de nourrir notre réflexion et d'agir pour cultiver la motivation et la persévérance.

STRATÉGIES DE DÉVELOPPEMENT

- Définissez bien le but que vous souhaitez atteindre et faites-vous un plan. Pour être en mesure de persévérer et d'atteindre vos objectifs, vous devez leur donner un sens. Le sens que nous donnons à nos objectifs est directement lié à notre motivation et joue un rôle fondamental dans notre capacité à nous réaliser. Commencez par réfléchir à votre vision et assurez-vous d'obtenir des réponses claires aux questions suivantes : où voulez-vous aller, quelle est votre vision ? Pourquoi souhaitez-vous y parvenir ? Comment ferez-vous pour y parvenir ? Quel en sera le prix (en termes de dépense monétaire, d'efforts et de sacrifices) ? Pensez-vous avoir la patience et le courage d'affronter les difficultés lorsqu'elles surviendront ? Après avoir répondu à ces questions, mesurez votre désir d'atteindre votre objectif sur une échelle de 1 à 10 et assurez-vous qu'il soit assez élevé. Votre vision doit être précise, réalisable et mesurable, de manière à ce que vous puissiez la visualiser à tout moment. Lorsqu'elle sera clairement définie, gardez-la en tête. Focalisez vos actions vers votre objectif et visualisez-le tous les jours, matin et soir. Garder le cap sur le résultat final que vous désirez obtenir nourrira votre motivation et favorisera la persévérance lorsque vous rencontrerez des difficultés.
- Si votre vision vous apparaît comme une montagne imposante à gravir, fractionnez-la en plusieurs objectifs afin qu'elle soit plus facilement atteignable. Lorsque la tâche paraît trop grande ou que l'on anticipe de nombreux obstacles, il est facile de se décourager et de laisser tomber aux premières difficultés rencontrées. En divisant votre vision en plus petites tâches et en avançant à petits pas, un pas à la fois et en regardant où vous mettez les pieds, vous vous donnerez les moyens d'avancer sans vous décourager et d'atteindre votre vision plus facilement. Notez d'abord les différentes étapes que vous pensez devoir franchir afin de parvenir à votre vision. Ensuite, divisez les étapes en petits objectifs réalistes et réalisables. Indiquez-les dans un bloc note sous forme d'une liste de choses à faire que vous pourrez cocher au fur et à mesure que vous les aurez réalisées. Ainsi, vous pourrez constater votre avancement et faire naître un sentiment d'accomplissement à chaque étape franchie.
- Faites face aux difficultés et surmontez les échecs. La vie regorge de défis et la route vers le succès en est parsemée. Ils sont inévitables, qui que vous soyez. Lorsqu'une difficulté, un obstacle ou un échec se présente, plutôt que de réagir négativement et d'alimenter des émotions désagréables par des pensées nuisibles, prenez un peu de recul par rapport à la situation, mettez votre énergie à trouver une solution et demandez-vous quelle leçon vous pouvez tirer de cette expérience. Dites-vous qu'il n'existe pas d'échec et seulement des expériences qui vous permettent de réaliser des apprentissages. La meilleure attitude à adopter face aux obstacles rencontrés est l'optimisme. N'abandonnez pas malgré les embûches et la défaite. Ayez confiance en vos capacités. Un échec ou une difficulté ne signifie pas nécessairement que votre objectif est mauvais ou qu'il ne convient plus, mais peut-être que votre plan pour y arriver n'est pas adapté. Par exemple, Thomas Edison a inventé l'ampoule électrique après 10000 essais et Alessandro Volta a inventé la pile électrique après avoir connu 24 999 échecs. Soyez patient et indulgent envers vous-même, revisitez votre plan, vos méthodes, et continuez. Si vous avez besoin d'aide, d'explications ou d'une formation, faites-en la demande ou informez-vous. Aussi, comme il a été mentionné plus haut, permettez-vous de visualiser l'atteinte ultime de votre objectif afin d'alimenter votre motivation.
- Récompensez vos efforts. Les récompenses sont reconnues pour agir comme un stimulant. Elles conditionnent l'esprit pour la réussite. Fêtez vos petites victoires et faites-vous plaisir à chaque sous-objectif accompli. Par exemple, consacrez une heure à votre bien-être en réalisant une activité que vous aimez comme : regarder un épisode de votre télésérie favorite, lire un roman, vous balader, écouter de la musique, vous offrir un massage ou un souper au restaurant; etc. Les récompenses sont un carburant qui vous permet d'avancer.

- Dans le même ordre d'idées, pourquoi ne pas commencer par accomplir une tâche qui vous plaît moins et vous récompenser ensuite avec des tâches pour lesquelles vous avez plus d'intérêt ? Voilà une excellente façon d'entretenir à la fois la persévérance et l'efficacité.
- Si vous avez l'impression de ne pas voir venir les résultats de vos efforts, dressez la liste de ce que vous avez accompli, réussi et appris jusqu'à présent. Cette méthode vous aidera à révéler les avancements réalisés et à cultiver l'optimisme nécessaire pour continuer d'avancer. Voici quelques questions à vous poser pour en faciliter l'inventaire : Où est-ce que j'en suis par rapport à mon objectif comparé à il y a de cela 1 mois, six mois ou un an ? (Par exemple, notez votre avancement sur une échelle de 1 à 10 et décrivez pourquoi); qu'est-ce que j'ai réalisé? Qu'est-ce que j'ai appris (en termes de connaissances, savoir-faire et savoir-être)? Quelles actions m'ont permis de réaliser ces apprentissages? (par exemple: rencontrer de nouvelles personnes, suivre une formation, sortir de ma zone confort en posant telle action, avoir osé prendre un risque lorsque j'ai agi de telle manière, planifier mes tâches ou organiser mes priorités de telle façon, etc.). Dresser la liste de vos apprentissages et vos succès vous permettra de prendre conscience du chemin parcouru, de la bonne volonté dont vous avez fait preuve jusqu'à présent et de votre capacité à aller encore plus loin.
- Si vous sentez que vous nagez à contre-courant depuis trop longtemps, il est peut-être temps de lâcher prise. Il est important de discerner persévérance et acharnement. Prenez du recul afin de revoir vos objectifs. Sont-ils toujours d'actualité ? Les objectifs que vous fixez aujourd'hui ne seront pas toujours ceux que vous aurez le désir et la volonté d'atteindre dans un an, par exemple. Certains objectifs peuvent devenir obsolètes en raison de votre développement personnel, notamment. Parfois, il est nécessaire de renoncer à une option afin de choisir une autre voie plus satisfaisante. À vous de voir si votre objectif initial doit être supprimé ou terminé, afin de céder la place à de nouveaux objectifs.