

De l'audace, que diable, de l'audace!

A trop rechercher la sécurité et le confort, on finit par avoir une vie si calme qu'elle en devient morne. L'antidote, c'est un zeste de culot. Mode d'emploi à l'intention de celles qui souhaitent vivre leurs rêves plutôt que rêver leur vie. *Par Patricia Bernheim, illustration Anne-Marie Lendi*

Etre audacieux, c'est aller frapper à la porte de tous ceux dont les noms comptent dans le monde de la finance, de l'économie ou de la politique, y compris celle de Sarkozy, en disant qu'on a très envie de travailler avec eux. Rachida Dati l'a fait. Aujourd'hui, elle a un carnet d'adresses aussi gros qu'un Bottin mondain et elle est garde des Sceaux. Avoir de l'aplomb, c'est être Noire en 1955 en Alabama et ne pas céder sa place à un Blanc dans le bus. Rosa Parks l'a fait. Son acte de bravoure a été le coup d'envoi du mouvement des droits civiques des Afro-Américains. Huit mois plus tard, la loi ségrégationniste était abrogée. Pas besoin pour autant d'avoir une ambition démesurée ou un courage à toute épreuve. Avoir du culot, c'est prendre des risques au quotidien. C'est oser donner son sac sans avoir un autre boulot, dire non à son chef, décevoir l'autre, tout quitter pour accompagner sa moitié à l'autre bout du monde ou se lancer dans l'inconnu. Et pourquoi ferait-on cela? Parce que les actes audacieux sont ceux qui permettent de se construire, de se positionner dans son couple, sa boîte, sa famille.

Croire en ses rêves

«L'audace, c'est aller au-delà des limites que l'on s'impose ou que la société nous impose», souligne Alessandro de Vita Zublena, psychologue, coach et directeur du Cabinet ADZ Conseil à Lausanne. Et il sait de quoi il parle. Lorsqu'il est arrivé d'Italie pour trouver du travail en Suisse avec pour seul bagage sa maîtrise en psychologie, personne ne l'attendait, évidemment. «Les gens me disaient: "tu n'y arriveras jamais, en plus tu parles à peine le français." Mais j'avais un rêve: aider les personnes à atteindre leurs objectifs personnels ou professionnels. Et surtout, j'étais convaincu d'avoir les compétences pour y arriver. C'est ce qui m'a permis d'aller rencontrer le capitaine Pralong, chef de la formation de la Police cantonale vaudoise pour lui proposer de former les jeunes policiers. C'était un lundi. Il m'a répondu que ça ne l'intéressait pas. J'y suis retourné le lendemain et tous les jours jusqu'à la fin de la semaine. Chaque jour, il m'a dit non. Le vendredi, il m'a lancé: "vous n'allez quand même pas revenir la semaine prochaine?" Je lui ai répondu que, s'il le fallait, oui je reviendrais. Il m'a

alors proposé un stage, non rémunéré, dans chaque brigade en précisant qu'il s'appuierait sur leurs décisions pour la suite à donner. A la fin du stage, j'ai été engagé pour collaborer à la formation des aspirants policiers à la gestion des émotions.»

L'audace, ça épate. Un peu comme si les actes de bravoure étaient le propre d'une minorité. Rien de plus faux. Croire en ses rêves est à la portée de tous ceux qui pensent qu'on ne peut pas avoir une vie satisfaisante sans prendre de risques. Pour autant que l'on respecte certaines conditions quand même.

La recette

Premier ingrédient: avoir un rêve et y croire dur comme fer. Deuxième élément incontournable: être prêt à se dépasser, donc à dépasser ses peurs. «Rendre possible l'impossible, c'est oser prendre des risques, se mettre à nu, accepter d'être dans un contexte où l'on n'a plus ni repères, ni limites, avoir la curiosité d'aller là où les autres n'osent pas aller, être capable de s'étonner soi-même», précise Alessandro de Vita Zublena. Un comportement qui fait ses preuves depuis la nuit des temps. Si personne n'était jamais allé au-delà de ses habitudes, on serait encore vêtus de peaux de bêtes, à attendre que le dieu Orage nous envoie de la foudre pour pouvoir griller notre brochette de mammoth.

«Dommage que cet ingrédient se fasse de plus en plus rare», constate pourtant la psychologue. «Notre société vit aujourd'hui dans l'illusion du risque zéro. On pense pouvoir tout maîtriser, tout contrôler, tout sécuriser. Il n'y a rien de tel pour bloquer toute velléité de spontanéité! L'audace, c'est au contraire se remettre en question, sortir de sa zone de confort, ce qui implique ne plus se sentir en sécurité.» Et comme on n'ose pas, on se satisfait de plus en plus de ce qui nous insatisfait, comme rester avec Charles-Henri alors qu'on ne partage plus rien ou chez Futile&Co alors qu'on rêve d'être prof de philo. Certes, il y a des moments de l'existence plus propices que d'autres pour faire la preuve de son cran. Le ras-le-bol, la souffrance qui fonctionne comme un aiguillon font entrer dans le courage et l'audace. Mais pas besoin non plus d'attendre la crise qui nous mettra sans dessus-dessous pour bouger: l'audace, ça s'apprend! «Cela nous arrive à tous de connaître cet état-là, mais on sait trop rarement qu'on en a la maîtrise et que l'on peut apprendre à y entrer ou à en sortir comme le font les sportifs, les artistes ou les génies.»

D'abord, on apprend à modifier les comportements et les croyances qui nous limitent. Par exemple, on en finit avec l'autodénigrement sur le mode je suis nulle, je n'y arriverai jamais. On fait fi de l'éducation que l'on a reçue. Dans *Ces filles sympas qui sabotent leur carrière**, Lois P. Frankel martèle son credo: «les filles sages et soumises accèdent rarement au sommet de la hiérarchie!» Elle en appelle donc à la désobéissance. «Cessons d'être des petites filles modèles dévouées aux autres, osons leur déplaire ou les décevoir.» Dans une société basée sur l'obéissance, pas besoin d'actes spectaculaires: refuser de sacrifier sa vie personnelle à son travail ou réclamer ce qui nous est dû est déjà un acte de bravoure.

Troisième ingrédient pour pouvoir faire preuve d'audace et avancer vers ses rêves: la préparation. C'est ce qui marque la différence entre un audacieux



et une tête brûlée et nous permettra, comme le disait si joliment Cocteau, de «savoir jusqu'où on peut aller trop loin». Le b.a.-ba de la préparation, «c'est d'abord savoir clairement ce que l'on veut et pas seulement ce que l'on ne veut pas. Avant de se lancer, on réfléchit rationnellement, on pèse les avantages et les inconvénients, on évalue le prix que l'on est prêt à payer pour son rêve et, éventuellement, on est prêt à renoncer. Cela ne signifie pas baisser les bras mais, comme chaque choix implique l'abandon d'autre chose, lâcher prise et prendre du recul est important», précise le coach. «Vient ensuite le temps de mettre en place une stratégie assez souple pour être modifiée en fonction des impondérables, mais sans jamais perdre de vue son objectif.»

L'audace, c'est aussi connaître ses limites. Bonaparte affirmait qu'avec l'audace, «on peut tout entreprendre, mais on ne peut pas tout faire». Dans la vie, il y a en effet des domaines qui ne dépendent que de soi, sur lesquels on peut agir, et les autres, sur lesquels on n'a pas d'emprise. La sagesse est de savoir faire la différence entre les deux. Il faut aussi donner plus d'espace à son intuition en écoutant sa petite voix intérieure comme le font les leaders. «La majorité d'entre eux fonctionne sur un équilibre entre rationalité et intuition. Ils sont guidés par une force intérieure. Ils savent que c'est ça qu'ils veulent, c'est tout.» Faire preuve de persévérance est aussi un atout, à l'image de Walt Disney qui, à ses débuts, a approché plus de 300 banques avant d'en trouver une qui accepte de le financer. Une fois ces conditions réunies, on peut expérimenter l'audace. «On est alors dans un "état d'excellence": il n'y a plus de dialogue interne, il y a une parfaite concordance entre ce que l'on dit et ce que l'on fait. On est en phase avec soi-même, dans une sorte d'état de transe, complètement dans le moment présent.» Et là, parole de coach, «le résultat ne peut être que "Waouh!" Il n'y a plus besoin de se demander comment on va y arriver: les choses viennent à soi et il n'y a qu'à choisir». Et comme un bonheur ne vient jamais seul, on entre dans un cercle vertueux: plus on se fait confiance, plus on ose et plus on ose, plus on gagne de confiance en soi, ce qui permet d'oser encore plus. *

*Ed. Village Mondial.