PEG STREEP ET ALAN BERNSTEIN

# PARTIR OU RESTER

L'ART DE PRENDRE LA BONNE DÉCISION
DANS LA VIE, EN AMOUR ET AU TRAVAIL

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

PARTIR
OU
RESTER

Infographie : Chantal Landry
Révision : Ginette Choinière
Correction : Sylvie Massariol
et Caroline Hugny

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Streep, Peg

[Mastering the art of quitting. Français]

Partir ou rester : l'art de prendre la bonne décision dans la vie, en amour et au travail

Traduction de : Mastering the art of quitting.
Comprend des references bibliographiques et un index.

ISBN 978-2-7619-4243-0

1. Échec. 2. Motivation (Psychologie). 3. Persévérance (Morale). 4. Changement (Psychologie). I. Bernstein, Alan B. II. Titre. III. Titre : Mastering the art of quitting. Français.

BF575.F14S77514 2015 158 C2015-941403-2

© 2014 Peg Streep et Alan B. Bernstein

09-15

Imprimé au Canada

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par First Da Capo, une division de Perseus Books Group sous le titre *Mastering the Art of Quitting*

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4243-0

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

**Pour le Canada et les États-Unis :**
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays :**
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

**Pour la Suisse :**
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien financier pour nos activités de traduction dans le cadre du Programme national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

PEGG STREEP ET ALAN BERNSTEIN

# PARTIR OU RESTER

## L'ART DE PRENDRE LA BONNE DÉCISION DANS LA VIE, EN AMOUR ET AU TRAVAIL

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Louise Sasseville

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

*À Alexandra Israel, la meilleure des filles,*
*et à Craig Weatherly, le meilleur des beagles*

— P. S.

# INTRODUCTION

## Le mythe de la petite locomotive

La prémisse sur laquelle repose *Partir ou rester* va à l'encontre des idées reçues, car les mythes nord-américains laissent très peu de place aux lâcheurs. En fait, la seule forme d'abandon qui soit acceptée et appuyée collectivement est l'abandon de mauvaises habitudes, comme fumer ou boire. Mais ce n'est pas notre propos ici.

Nous avançons l'idée que la capacité de partir se situe entre la persévérance et l'optimisme, et qu'elle est nécessaire pour assurer l'équilibre entre ces deux caractéristiques. Cultiver l'aptitude à partir est très important, car, comme nous allons vous le démontrer, les êtres humains sont faits pour persévérer, même quand un objectif est inatteignable. Partir nous libère de la quête sans espoir de l'inaccessible, mais cela nous permet aussi de viser des objectifs nouveaux et plus gratifiants. Apprendre à partir fait contrepoids aux habitudes de pensée enracinées, dont plusieurs sont inconscientes et nous maintiennent sur une voie qu'il vaudrait mieux abandonner.

Partir n'est pas une fin en soi. C'est le premier pas nécessaire pour redémarrer et redéfinir nos objectifs, ainsi que ce que nous attendons de la vie.

Nous espérons que *Partir ou rester* contribuera à modifier des attitudes individuelles par rapport au départ, et fournira

une marche à suivre à ceux qui ont besoin d'aide pour abandonner un objectif inatteignable ou pour en réviser un qui n'est plus satisfaisant. Ce livre offre un correctif nécessaire à une culture qui ne vante que les vertus de la persévérance.

## Trouver l'équilibre

Enfants, nous nous sommes endormis en entendant l'histoire du *Petit Train bleu*, dans laquelle une petite locomotive scandait : « Je crois que je peux, je crois que je peux », ce qui nous enseignait que la persévérance et le pouvoir de la pensée positive sont les clés de la réussite. Nous apprenons très tôt que les « gagnants n'abandonnent jamais, et que les lâcheurs ne gagnent jamais », et des douzaines d'autres dictons nous font clairement comprendre que nous devons nous accrocher et persévérer.

Placer l'accent sur la persévérance fait partie des mythes américains. C'est peut-être parce que la fondation des États-Unis l'exigeait : survivre aux premiers hivers rigoureux en Nouvelle-Angleterre, coloniser l'Ouest en franchissant des terres accidentées et parfois hostiles, avoir le courage d'entreprendre un périple de milliers de kilomètres et tenir le coup malgré les nombreuses embûches. La ténacité constitue l'épine dorsale du rêve américain, qu'il s'agisse de grimper des échelons dans la hiérarchie sociale, de gagner des élections ou de réussir un combat, contre toute attente, comme Rocky le boxeur.

Considérer la persévérance comme la clé du succès est également démocratique. Si tenir bon est tout ce qui compte, alors on peut balayer tous les autres avantages et caractéristiques qu'une personne peut avoir, en matière d'instruction, de classe ou de privilèges.

En ce que Sisyphe représentait pour les Grecs de l'Antiquité, les Américains voient un héros en puissance.

La petite locomotive et ses équivalents pour adultes dominent la pensée collective à tel point que nous voulons que nos histoires à succès contiennent au moins un soupçon d'échec et, de préférence, une pincée d'impossible, de sorte que la persévérance puisse occuper l'avant-scène. Serions-nous aussi admiratifs devant l'ampoule électrique inventée par Thomas Edison s'il avait réussi du premier coup ? Non, parce que nous admirons les gens qui réussissent après être sortis de nulle part, comme en font foi les 25 années d'émissions d'Oprah, sans parler des innombrables nouvelles, livres et films qui en témoignent également. La persévérance de certains animaux nous les rend aussi admirables : on n'a qu'à songer à Seabiscuit, un célèbre cheval de course pur-sang américain, ou à certains chiens ou chats, qui peuvent parcourir des milliers de kilomètres pour rentrer à la maison.

Répétée à l'infini, la formule « détermination = succès » donne lieu à d'autres malentendus culturels, dont celui, qui n'est pas le moindre, selon lequel l'échec suivi d'une reprise des efforts est gage de réussite. Il n'est pas étonnant que la vidéo parue sur YouTube et intitulée « Famous Failures » ait été regardée des millions de fois et affichée sur d'autres sites Web, à la grandeur d'Internet. Son message ? « Si vous n'avez jamais connu d'échec, vous n'avez pas vécu. »

Cette pensée est réconfortante. Nous endossons ces histoires comme la cape d'un boxeur (les manuscrits de Stephen King refusés 30 fois par des maisons d'édition, l'échec de Next computer créé par Steve Jobs, et de nombreux autres exemples comme ceux-ci) lorsque nous nous fixons de nouveaux objectifs. Nous nous disons que le bourdonnement culturel dans notre tête, le mantra du « je crois que je peux », combiné à la rengaine « si tu ne réussis pas la première fois, essaie une autre fois », nous permettra de réussir.

Notre croyance en la valeur de la persévérance teinte la façon dont nous racontons nos propres histoires et les leçons que nous tirons des histoires que l'on nous raconte. Cette croyance est tellement ancrée dans notre manière d'envisager la vie qu'il nous est difficile de la considérer autrement.

Cela ne pose qu'un problème : peu importe le nombre de fois que Rocky gravit les marches, la persévérance ne garantit pas à elle seule son succès. En fait, notre croyance en la ténacité rétrécit grandement notre champ de vision parce qu'elle programme notre cerveau à cette fin. De plus, chacun de nous a des habitudes innées qui le poussent à l'engagement et lui font éviter l'abandon, quelles que soient les possibilités de réussite.

Étant donné que notre cerveau est programmé pour nous faire tenir bon, lorsque nous songeons à la probabilité d'atteindre un objectif, nous avons plutôt tendance à pencher du côté de l'optimisme, et même de la pensée magique. Par conséquent, nous ne sommes pas très compétents pour juger du fait qu'un objectif soit atteignable ou non. Mais ce n'est pas tout. Lorsqu'un objectif déjà atteint ne nous rend plus heureux, tant nos habitudes mentales que le fardeau de l'abandon nous font obstacle et nous empêchent de fixer de nouveaux objectifs. La persévérance se met en travers de notre chemin parce que lorsque nous n'atteignons pas notre objectif, souvent, nous ne l'abandonnons pas complètement. Notre persévérance nous empêche d'avancer et de nous fixer de nouveaux objectifs.

Tout comme la persévérance, la capacité d'abandonner complètement quelque chose est un outil précieux pour bien vivre.

Accepter la valeur de l'abandon peut sembler étrange, illogique, idiot et, peut-être, subversif. On nous a tous appris qu'abandonner est un signe de faiblesse et que les lâcheurs sont des perdants.

Mais voici le secret, en quelques mots : les gens satisfaits et couronnés de succès savent *autant* persévérer qu'abandonner. Les gagnants abandonnent aussi, mais pas de la façon dont vous pensez, et lorsqu'ils le font, c'est avec autorité et intelligence.

En dépit du folklore culturel, savoir comment et quand partir est une aptitude importante dans la vie, et non une solution de dernier recours, comme veut le faire croire la culture. Songer à partir nous donne une perspective différente sur notre vie, qui ne fait pas partie de ce qu'on nous a appris ni de ce que nous enseignons à nos enfants. Cela apporte un important correctif à la façon dont fonctionne le cerveau humain, qui penche déjà en faveur de la persévérance. Lorsque nous comprenons pourquoi il est difficile de partir habilement, nous saisissons le degré d'inconscient qui entre en jeu dans notre prise de décision, et ce que nous pouvons faire pour la rendre plus consciente.

Ce livre se fonde sur la science : ce que les psychologues et les chercheurs connaissent de la motivation et du comportement humains, et ce que les scientifiques connaissent du cerveau. On y considère le départ comme un art qui peut être maîtrisé et qui vous aidera à comprendre comment l'équilibre entre l'acquisition de l'aptitude au départ et l'aptitude à la persévérance vous rendra plus heureux et plus satisfait des décisions que vous avez prises. Il vous décoincera lorsque vous serez coincé et vous aidera à aller de l'avant dans votre vie. La seule manière de fixer de nouveaux objectifs et de créer de nouvelles possibilités est de laisser tomber complètement les anciens objectifs.

Les simples observations qui suivent s'appliquent aux objectifs de tous les domaines de la vie, notamment l'amour, les relations et le travail :

- Les gens qui finissent par atteindre leurs objectifs font plus qu'apprendre de leurs erreurs. Ils doivent abandonner complètement les objectifs à l'égard desquels ils ont échoué.
- Partir libère l'esprit. C'est l'acte de partir qui permet de grandir et d'apprendre, et qui favorise la capacité de formuler de nouveaux objectifs. Échouer sans partir par la suite affecte le moi et, dans bien des cas, entrave notre capacité d'agir. Sans l'aptitude à laisser tomber, la plupart des gens entrent dans un cercle vicieux décourageant.
- Les gens les plus satisfaits ont, à la fois, la capacité de persévérer et celle de partir. Ils savent quand il est temps de persévérer et quand il est temps de partir. Lorsqu'ils partent, ils laissent vraiment tomber. Ils changent de vitesse, se fixent un nouvel objectif et se remettent à persévérer. Ils ne regardent pas en arrière.
- Certaines personnes ont un talent naturel tant pour la persévérance que pour l'abandon. Bien que ce ne soit pas aussi démocratique que de croire en l'obstination, la bonne nouvelle est que tout le monde peut maîtriser l'art de partir.
- Partir est une réaction saine et adaptative lorsqu'un objectif ne peut être atteint ou lorsque ce qui semblait être un chemin de vie se révèle être un cul-de-sac ou encore lorsque la vie nous place devant un obstacle. Le seul fait d'envisager de partir, de voir le départ comme un plan d'action possible constitue un

correctif utile à la vision en tunnel que la persévérance crée souvent, et une première étape nécessaire dans notre changement de perspective.

- Pour réussir, il faut que notre aptitude à persévérer soit contrebalancée par notre capacité de partir.

En psychologie, l'expression utilisée pour désigner cette aptitude est « désengagement à l'égard de l'objectif », qui est constitué d'une série d'étapes interreliées ; il ne s'agit donc pas d'un événement isolé. La signification du désengagement et les raisons de son importance (pourquoi les gens qui peuvent partir sont réellement plus heureux et plus satisfaits de leur vie que les gens qui ne le peuvent pas) ont fait l'objet de vastes recherches, dont la plupart se sont limitées au milieu universitaire. Le bien-être que les gens ressentent est au sens propre ; la recherche a démontré que l'incapacité à se désengager d'un but inaccessible peut vraiment rendre malade.

Le désengagement ne veut pas dire un départ associé avec le fait d'envoyer promener quelqu'un de façon impromptue, en claquant la porte ; c'est quelque chose de tout à fait différent. Il ne s'agit pas d'un geste fait par une personne lâche ou qui n'a pas l'énergie nécessaire pour tenir le coup.

Ce livre se veut un guide sur un genre de désengagement éclairé et intelligent, dans tous les aspects de la personne. Ce genre de désengagement modifie la façon de penser, de ressentir et de se comporter. Lorsque c'est bien fait, quitter quelque chose ou quelqu'un donne la motivation nécessaire pour se fixer de nouveaux objectifs et envisager de nouvelles possibilités.

CHAPITRE UN

# La psychologie de la persévérance

En commençant, il est important de préciser que les auteurs de ce livre ont tous deux quitté de grands parcours de carrière. Chose étrange, ils ont laissé le même parcours professionnel, même s'ils se sont retrouvés dans des milieux très différents et qu'ils sont partis pour des raisons différentes. En plus du fait qu'Alan et Peg ont travaillé pendant des années comme psychothérapeutes, leurs changements de carrière leur ont donné une perspective de l'intérieur de ce que c'est que de quitter son poste, tant sur le plan des coûts que des possibilités.

## L'histoire de deux lâcheurs

Au début des années 1970, Alan était dans la fin de la vingtaine ; il était marié, père de famille et candidat à un doctorat en littérature. Il avait passé ses examens oraux, il rédigeait sa thèse et approchait de son but : obtenir un doctorat et un poste de professeur à l'université. Il aimait l'enseignement (et détestait la recherche), mais il s'est rendu compte qu'il souhaitait moins enseigner les sonnets de Shakespeare à ses étudiants que les écouter parler d'eux-mêmes, de leurs objectifs et de leurs aspirations, ce qu'il avait amplement le temps de faire dans un contexte universitaire décontracté où les étudiants s'arrêtaient pour passer du temps avec leurs professeurs. Les

détails de ce qu'Alan aimait vraiment faire sont ressortis de ces interactions, à un moment où il se cherchait lui-même. Ses étudiants le passionnaient en tant que personnes, et il voulait davantage les aider à faire des choix positifs dans la vie que de leur enseigner les pentamètres iambiques. Il ne recevait pas l'appel de la littérature, mais celui de la psychothérapie. Il est donc parti au milieu de sa thèse.

À cette époque, la transition entre la possibilité d'être titulaire d'un prestigieux doctorat et l'inscription à un établissement d'enseignement notable en vue d'obtenir une maîtrise en travail social ne s'est pas faite en douceur. Elle s'est faite au prix de fortes doses de doute de soi et d'inquiétudes, dont Alan se souvient encore très bien, même après de nombreuses années d'une carrière extrêmement gratifiante : « La transition n'est pas le passage de l'obscurité à la lumière, mais davantage un processus teinté d'espoir et de doute, les deux s'affrontant tout au long de 15 rounds. »

Que lui a apporté ce départ ? Cela l'a poussé à chercher et à définir la carrière d'une vie qui serait gratifiante et enrichissante : aider des gens à faire les choix les plus importants de leur vie.

Peg a aussi quitté l'université à un moment où les emplois étaient rares, pour se lancer dans le monde de l'édition. Elle était en voie de terminer sa thèse, c'est-à-dire ce qui lui manquait pour obtenir son doctorat en littérature, mais les enjeux politiques de la vie universitaire l'ont incitée à penser qu'elle avait mieux à faire, pour le plus grand chagrin de ses mentors. Elle a cependant été étonnée de découvrir que la vie en entreprise s'apparentait à celle du milieu universitaire, par certains aspects, et, quand elle a atteint la trentaine, elle a décidé de travailler pour elle-même et de fixer ses propres objectifs. Avec le temps, elle est devenue auteure, ce qu'elle trouve gratifiant, et

est devenue maman à temps plein tout en poursuivant une carrière, ce qu'elle considère comme une bénédiction.

Tous deux admettent qu'abandonner un objectif ou un rêve de longue date non seulement représente un acte de foi, mais comporte aussi les doutes et les inquiétudes qui accompagnent les premiers moments d'un saut en chute libre.

## Pourquoi le mot « lâcheur » est-il un gros mot ?

Le genre de départ dont il est question dans ce livre n'est pas celui que le terme « lâcheur » exprime. Étant donné la forte croyance en la persévérance et au rêve américain, le terme « lâcheur » est l'un des qualificatifs les moins flatteurs que l'on puisse balancer à quelqu'un. Il dénote un défaut de caractère profondément enraciné, l'inaptitude à s'engager, à suivre une ligne de conduite, et la faiblesse devant un défi à relever.

Cherchez le terme « lâcheur » dans un dictionnaire et vous trouverez qu'il signifie « une personne qui abandonne facilement et sans scrupule ». Le jugement moral est sans équivoque.

Le véritable désengagement à l'égard d'un objectif ne se fait pas facilement. Il implique de se libérer l'esprit de son engagement antérieur, de gérer ses émotions négatives, de se créer un nouvel objectif et de modifier son comportement en fonction du nouvel objectif qui a été fixé. Mais le geste de quelqu'un qu'on qualifie de « lâcheur » est tout à fait différent.

Prenons le cas de Jason, âgé de 32 ans, qui a pris six ans pour terminer ses études secondaires (ses parents l'avaient inscrit à une école privée pendant deux années de plus afin qu'il apprenne davantage), puis six années pour terminer ses études collégiales (après s'être fait mettre à la porte d'un premier collège, prestigieux, parce qu'il n'étudiait pas). Plus tard, lorsqu'il était dans la vingtaine et la trentaine, son *modus operandi* a été

de quitter ses emplois, de rompre ses relations et même de quitter des villes. Il est allé en Espagne pour enseigner, même si son but n'était pas d'enseigner, mais juste de tuer le temps. Il s'est rendu sur la côte Ouest pour se réinventer, a abandonné ce projet, puis est retourné dans l'Est.

Selon ses dires, aucun emploi n'a jamais été assez stimulant ou à la hauteur de ses talents et de ses aptitudes, et on l'a toujours sous-estimé. C'est pourquoi il n'a jamais occupé un poste plus d'un an. Il n'est pas encore certain du cheminement de carrière qui lui conviendrait, et il ne semble pas s'en soucier. Il abandonne toujours une entreprise avant d'avoir vraiment à faire ses preuves, ce qui l'empêche pratiquement d'échouer ; cela pourrait bien être le nœud du problème.

Nous avons tous rencontré un Jason ou deux, en cours de route, ou une Jill. C'est la personne qui plie bagage quand elle trouve le temps long ou que le travail devient ennuyeux, ou lorsqu'elle croit qu'elle risque d'échouer. Collectivement, nous n'aimons pas les lâcheurs, parce que, lorsque nous travaillons avec eux en tant que collègues ou membres d'une même équipe, ce sont ceux qui sont le plus susceptibles de partir en nous laissant le gros de leur travail à effectuer.

Qu'est-ce qui fait de quelqu'un un lâcheur ? Un tas de facteurs ! Les lâcheurs peuvent être incapables de s'engager, ou avoir peur du succès ou de l'échec. Ils peuvent être enlisés dans des comportements autodestructeurs. Ils peuvent être paresseux, fainéants ou se laisser dériver sur le grand lac de la vie.

Ce genre d'abandon repose tant sur la volonté d'évitement que sur l'inaptitude à s'engager ; cela n'a rien à voir avec le départ réfléchi dont nous parlons ici.

Avant d'aborder la bonne façon de partir, examinons comment notre confiance en la persévérance suffit à trahir nos émotions et ce que nous pensons du fait de lâcher prise.

## L'élan émotionnel qui nous pousse à persévérer

Étant donné les pressions culturelles et internes qui nous poussent à persévérer, on ne peut trop souligner la charge émotive que comporte l'acte de partir. En premier lieu, il faut prouver qu'on n'est pas un lâcheur, selon la définition traditionnelle du mot, soit la personne qui réagit de façon émotive, qui ne réussit pas à tenir le coup, qui n'a pas les ressources intérieures nécessaires pour aller au bout d'une situation, qui est le maillon faible de la chaîne.

En tant que groupe, nous considérons le départ comme proactif uniquement lorsqu'il s'agit d'abandonner une mauvaise habitude. Le reste du temps, l'abandon est considéré comme réactif, et pas comme une très bonne attitude. Pour ces raisons, toute personne qui ne fait que songer à partir éprouvera un bouleversement émotif et se recroquevillera sur elle-même, se tenant sur la défensive. Le contexte culturel exige que nous justifiions l'acte de partir, tant en public qu'au point de vue personnel, ce qui implique d'accepter un lourd bagage émotif. Il n'est donc pas étonnant que cela nous incite à persévérer.

Il existe une autre raison tout aussi importante pour laquelle nous évitons de partir. De manière générale, les êtres humains ont tendance à l'évitement, particulièrement lorsqu'il s'agit d'une douleur affective ou physique. Lorsque les gens se trouvent coincés dans une situation toxique ou stressante, que ce soit au travail ou dans une relation intime, ils sont beaucoup plus susceptibles de continuer à endurer la douleur affective qu'ils connaissent plutôt que d'affronter un bouleversement émotionnel qu'ils ne connaissent pas, cette terre inconnue qu'ils devront explorer s'ils décident de partir. Les bureaux de thérapeutes sont remplis de gens qui sont ainsi coincés, qui ont décidé de demeurer dans des situations qui

les rendent malheureux, mais qui leur sont familières. De plus, la persévérance n'entraînera aucun des sentiments de honte, d'impuissance ou d'échec que l'on associe souvent à la mauvaise façon de partir.

Étant donné que maintenir le cap est considéré comme une vertu, on lui associe une certaine sérénité, contrairement aux bouleversements qui accompagnent le fait de partir. Voilà donc un autre élément qui incite à la persistance.

Même si le genre de départ dont il est question dans ce livre est résolument différent, il comporte aussi une valeur émotionnelle. L'art de partir implique, par définition, de laisser le connu pour explorer un nouveau territoire et traverser une période de flottement, tout en composant avec les conséquences affectives qu'entraîne l'abandon de quelque chose d'important. Ce ne sont pas des eaux sur lesquelles il est facile de naviguer, mais au bout du compte, la satisfaction émotionnelle sera grande. Gérer ses émotions est un élément important non seulement de l'art de partir, mais aussi du processus de fixation de nouveaux objectifs. Paradoxalement, l'accent qui est placé sur la persévérance (qui nous fait rester en place) ne nous enseigne pas à gérer nos émotions, mais plutôt à les contenir. En ce sens, maîtriser l'art de partir implique aussi une éducation affective. Comme le dit une femme, aujourd'hui sexagénaire, qui a eu quatre parcours professionnels différents au cours de sa vie : « Partir demande du courage ; il n'est pas toujours facile de décider de courir un risque. L'un des aspects de ma personnalité que j'apprécie particulièrement est que j'arrive toujours à trouver le courage d'aller de l'avant et de faire le saut, même quand je ne sais pas où j'atterrirai. Il faut beaucoup de confiance pour s'aventurer dans l'inconnu et supposer que tout ira bien. »

Au bout du compte, ce n'est pas seulement la volonté d'éviter ce qu'il en coûte émotivement de partir ni la honte

culturelle de laisser tomber un objectif de longue date qui nous fait persévérer ; c'est aussi que notre cerveau est programmé pour persévérer.

## Le cerveau et la persévérance

Ce qui rend l'art de partir difficile découle, en partie, de la façon dont notre cerveau traite l'information que lui transmettent nos sens. Les pressions culturelles visant à nous faire persévérer s'allient au fonctionnement du cerveau afin de nous faire poursuivre des objectifs qui se révèlent inaccessibles.

Nous poursuivons des objectifs en croyant que le processus est méthodique, logique et conscient, mais, en réalité, notre cerveau fonctionne en recourant à des stratégies qui peuvent être précieuses si l'objectif est facilement atteignable, et néfastes si l'objectif est inatteignable. Les scientifiques ont défini deux systèmes de pensée, ou systèmes cognitifs, qui se chevauchent. L'un, appelé « intuition », est rapide et relativement sans effort. Il fonctionne par associations et comporte souvent une charge émotive. L'autre système repose sur le raisonnement ; il est beaucoup plus lent, délibéré et conscient. Étant donné que la capacité globale de traitement mental de l'être humain est limitée, les processus de pensée exigeant plus d'efforts ont tendance à s'interrompre les uns et les autres. Par contre, le mode de pensée intuitive s'exécute sans interruption lorsqu'on le combine à d'autres tâches. Par conséquent, quand nous pensons à plus d'une chose en même temps, la réponse la plus facile, celle qui est offerte par le système intuitif, est probablement celle qui viendra à l'esprit. Bien sûr, nous n'en sommes pas conscients, et nous avons tendance à croire que toutes nos pensées sont raisonnées et délibérées.

La pensée intuitive a déjà été très utile aux êtres humains, le plus souvent dans des contextes de poursuites, comme la

chasse ou les prouesses physiques, lorsqu'une réaction rapide et la persévérance étaient essentielles à la survie. Au 21e siècle, notre cerveau utilise toujours ces stratégies qui n'ont rien à voir avec la logique ou la raison.

Les manières dont la plupart des gens réagissent devant un objectif difficile à atteindre sont universelles, à tel point qu'elles ont été baptisées et étudiées par des chercheurs. Dans certains cas, nous les avons renommées à des fins de clarté, mais nous les appelons aussi par leur nom scientifique. Ce sont toutes des habitudes de pensée courantes que nous devons reconnaître et comprendre parce qu'elles font ressortir les raisons pour lesquelles la persévérance doit être tempérée par la capacité de partir. Tous ces comportements innés sont alimentés par les mythes culturels et les incitations à ne pas abandonner.

L'histoire de Jennifer en est un exemple concret. Jennifer a 32 ans. Elle est la fille d'un avocat et travaille elle-même dans un cabinet, petit mais prestigieux. Dès ses études collégiales, elle s'était fixé comme but de devenir avocate, et à la faculté de droit, elle s'est montrée douée et studieuse. Elle a fait montre du même dévouement dans son travail et, pendant les quatre premières années de sa carrière, elle a adoré pratiquer le droit, en dépit des longues heures qu'elle y consacrait. Puis, son supérieur immédiat est parti pour s'associer à un autre cabinet d'avocats.

Son nouveau patron était tout un numéro. Même si les clients et les collègues de Jennifer semblaient bien apprécier la jeune femme, son supérieur se montrait très critique à son égard et à l'égard de son travail. Malheureusement, dans la hiérarchie du cabinet, l'évaluation qu'il faisait du travail de Jennifer pesait lourd dans la balance.

Elle changea ses façons de faire pour lui plaire et, de temps à autre, les réactions qu'il avait encourageaient la jeune avo-

cate. À ces moments-là, elle se rassurait en se disant qu'elle allait finir par gagner son estime. Mais, au bout du compte, rien de ce qu'elle faisait ne semblait assez bon aux yeux de son supérieur.

Avec le temps, elle commença à appréhender d'aller travailler. Tout le plaisir qu'elle tirait de son travail se dissipait rapidement. Elle était anxieuse et déprimée, et ne savait plus quoi faire. Tous ceux à qui elle en parlait (son mari, ses parents, ses amis) lui conseillaient de tenir bon.

Comme elle avait investi beaucoup de temps et d'efforts dans cet emploi, elle ne voulait pas le laisser tomber : trois années d'études en droit et près de quatre ans de travail dans ce cabinet d'avocats. Elle avait encore une chance de devenir associée et elle espérait finir par entrer dans les bonnes grâces de son patron. Si elle quittait son poste, son patron gagnerait la partie. Dans une conjoncture économique difficile, lorsqu'il y a plus d'avocats que d'emplois, elle ne réussirait peut-être pas à décrocher un poste de procureure. Partir la ferait mal paraître, comme si elle ne supportait pas la pression. Si son patron fournissait de mauvaises références à son sujet, elle pourrait en subir les conséquences pendant des années. Si elle tenait bon, elle aurait davantage de contrôle sur ce qui arriverait ensuite que si elle abandonnait simplement la partie.

L'histoire de Jennifer n'est pas inhabituelle. On peut remplacer les détails de son histoire par d'autres : changer la profession, l'objectif, le scénario du mauvais patron, etc., et on se trouvera tout de même devant le dilemme que crée notre dépendance à la persévérance. Il pourrait tout aussi bien s'agir d'une relation intime ou même d'un mariage, auquel cas le dilemme serait de rester ou de partir, et tant la petite voix intérieure que tout l'entourage diraient quand même de tenir bon.

« QUAND ON VEUT, ON PEUT. »

« SI VOUS N'Y ARRIVEZ PAS LA PREMIÈRE FOIS, ESSAYEZ DE NOUVEAU. »

Ces maximes, véhiculées de génération en génération, sont ancrées dans la culture collective depuis des lustres. Aujourd'hui, alors que la persévérance n'a jamais été aussi valorisée, comment savoir quand le moment est venu d'abandonner? Dans ce livre, Peg Streep et Alan Bernstein réfutent les idées reçues sur l'optimisme et la ténacité, et vous apprennent à accepter la valeur de l'abandon. À l'aide de résultats de recherche et d'études de cas, les auteurs expliquent d'abord comment fonctionne la ténacité sur les plans cérébral, psychologique et cognitif. Ils détaillent ensuite les schémas classiques d'abandon nocif, trop souvent perçus comme salutaires. Finalement, ils exposent ce qu'est l'abandon sain et proposent des exercices pour mieux vivre les retombées d'un changement de cap, qu'il soit lié à votre vie personnelle ou à votre travail. Grâce à leurs conseils éclairants, vous apprendrez à distinguer la persévérance de l'acharnement et saurez prendre la bonne décision avec doigté et intelligence. Surtout, vous trouverez le courage d'élaborer de nouveaux plans et de réinventer votre vie.

**PEG STREEP** est auteur ou coauteur d'une dizaine de livres, dont le best-seller *Necessary Journeys* écrit en collaboration avec le Dr Nancy L. Snyderman. Elle est blogueuse pour le site psychologytoday.com

**ALAN B. BERNSTEIN** a beaucoup écrit sur le thème du changement de carrière. Il a également fait partie du corps enseignant du New York Medical College et de l'Université de New York.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4243-0

9 782761 942430

Conception graphique de la couverture: Nancy Desrosiers _ Illustrations: © HuHu / Vectomart / Shutterstock