



le mag ▶ PSYCHO GUIDE

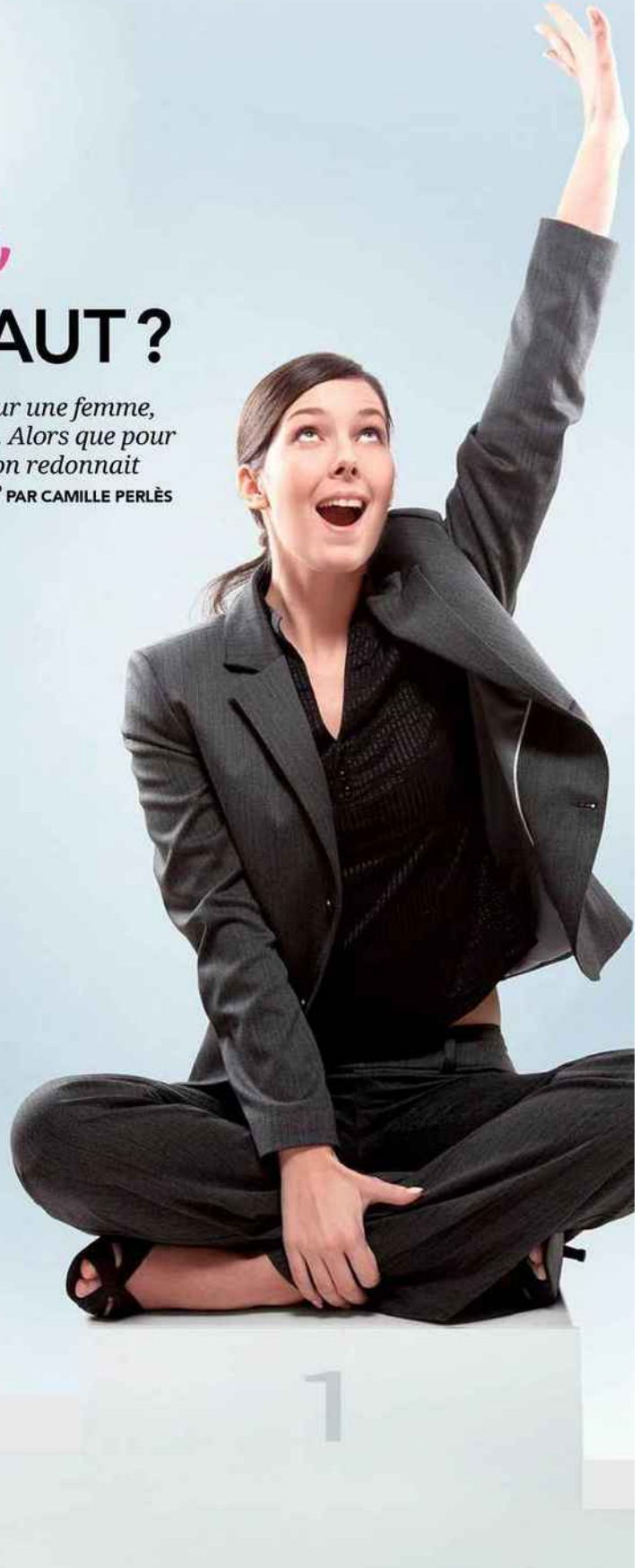
L'ambition, UN JOLI DÉFAUT ?

Quand on pense « envie de réussir », surtout pour une femme, on pense carriériste, arriviste, voire intrigante. Alors que pour les hommes, c'est une valeur honorable. Et si on redonnait ses lettres de noblesse à l'ambition au féminin ? PAR CAMILLE PERLÈS

S'il est évident que la société a positivement évolué sur de nombreux sujets relatifs à l'égalité hommes-femmes, force est de constater que l'ambition au féminin est encore suspecte. Contrairement à un homme, dont la volonté de réussite est synonyme de détermination, une femme ambitieuse sera toujours regardée avec méfiance. Et pourtant, loin d'être une puissance dévastatrice, l'ambition est un moteur, une énergie au service de la réalisation de soi.

1 Croire en ses rêves

« Enfant, j'avais déjà des rêves plein la tête, se souvient Emmanuelle, 38 ans, gérante de cinq boutiques de prêt-à-porter à Paris. J'étais dingue de mode, avec une farouche envie de réussir ! » Etre ambitieuse, c'est placer la barre un peu plus haut que ce que le confort (ou la raison) aurait dicté. C'est donc être audacieuse, voire un peu idéaliste parfois. « Les magnifiques ambitions font faire les grandes choses », écrivait Victor Hugo. Alors, on fonce ! On ose s'imaginer à tel poste, demander une augmentation, revendiquer un droit, monter sa boîte. Et on y croit. Chez les grands sportifs, à l'entraînement et aux efforts comparables, quel est ce petit truc qui fait la différence ? Une force et un désir de se dépasser tels qu'ils surmontent tous les obstacles. Cela nécessite aussi beaucoup de courage. Pour réaliser ses rêves, il faut s'accrocher, persévérer malgré les difficultés. Et cela implique de prendre des risques. Mais ne vous laissez pas déstabiliser par les oiseaux de mauvais augure : « Il y aura toujours quelqu'un pour vous asséner l'inévitable "tu vois, je te l'avais bien dit", prévient Emmanuelle, quand l'un de vos projets échouera, car cela arrivera inmanquablement. Mais ne les écoutez pas. » Un état d'esprit cher à Winston Churchill, qui affirmait : « Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. »





2 Assumer son ambition

L'envie de réussir implique des efforts, voire des sacrifices, car « on n'a rien sans rien ». Si l'on a atteint un objectif, c'est que l'on a su s'en donner les moyens, ce dont on peut être fière. « Peu important vos projets, soyez fière de votre désir de vous surpasser, soyez fière du combat livré pour les mener à bien, soyez fière de ne pas baisser les bras lorsque les difficultés surviennent », conseille **Sandra Le Grand****, mère de deux enfants et ancienne créatrice et gérante d'une entreprise de 200 salariés. **Parce qu'en vous saisissant de votre ambition, quelle qu'elle soit, vous vous donnez les moyens de vous réaliser, d'être heureuse et, de fait, de vous épanouir.** Si votre projet est de faire de vos enfants des adultes bien dans leur peau, c'est parfait ! Si c'est de reprendre vos études, lancez-vous ! Si c'est de commencer la danse classique à 40 ans, idem ! Il n'y a pas de petite ou de grande ambition, de désir louable ou non. Chacun est la marque de votre force de caractère et, en prenant forme, sera la preuve que vous pouvez avoir confiance en vous.

3 Atteindre ses objectifs

Il faut y aller étape par étape : c'est la fameuse méthode des petits pas. On visualise les différents paliers à passer pour atteindre l'objectif, comme une danseuse revoit mentalement chaque pas de sa chorégraphie avant de s'élancer sur la scène. **Puis on se fixe des buts intermédiaires et atteignables, cela permet de ne pas se sentir dépassée par l'ampleur de la tâche.** Ensuite, on se désencombre : de cette volonté de réaliser un projet parfait (c'est impossible) mais aussi, plus prosaïquement, de certaines obligations du quotidien, que l'on peut aisément déléguer pour se libérer du temps. « Désinhibez-vous !, martèle Sandra. Les femmes savent d'instinct faire mille choses à la fois, mais elles se posent trop de questions. Quand les hommes maîtrisent un sujet à 40 %, ils se lancent ; les femmes attendent souvent d'atteindre un 100 % inutile. Jetez-vous à l'eau, vous apprendrez en faisant. » Comme disait Nelson Mandela : « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. »

L'avis du psy

« LES FEMMES DOIVENT TRAVAILLER SUR LA CONFIANCE EN SOI »



Dalila Pilot Hammoud, psychologue clinicienne

Les femmes ont intégré les mythes fondateurs avec lesquels elles ont été élevées, où des princesses un peu inertes attendent sagement d'être secourues. Par ailleurs, culturellement, la force, la volonté, la fermeté sont des qualités (soi-disant) masculines. Mais le blocage vient aussi des femmes elles-mêmes et de leurs « croyances limitantes » : peur de l'inconnu, du risque, de l'échec. La peur de la réussite et le sentiment de ne pas être légitime (syndrome de l'imposteur) sont également très présents. C'est intimement lié au manque d'estime de soi qui conduit à des questions telles que : « Suis-je vraiment à ma place ? », « Est-ce que je mérite tout cela ? ». Enfin, la femme étant intrinsèquement perfectionniste, elle essaiera de réussir dans chacun de ses rôles (au travail, dans son couple, avec les enfants, ses amis, etc.). Pour lutter contre cela, je conseille notamment de travailler sur sa confiance et de se libérer du regard des autres.

4 Les astuces des pros

Soigner sa posture Pour vous aider à vous sentir en confiance, commencez par vous affirmer physiquement. Tenez-vous droite, regardez les autres dans les yeux, parlez distinctement. Et n'hésitez pas à porter des tenues qui vous mettent en valeur et dans lesquelles vous vous sentez à l'aise.

Parler de son projet Contrairement à une idée largement répandue, en matière d'ambition, la discrétion est contre-productive. Plus vous partagerez votre projet, plus vous suscitez de l'adhésion autour de vous et obtiendrez du soutien, des conseils, des mises en relation précieuses.

Prendre du plaisir C'est la clé ultime pour se motiver, pour tenir dans les moments difficiles mais aussi pour se faciliter la vie. Et c'est ainsi que vous réussirez à atteindre vos objectifs. Amusez-vous, laissez-vous surprendre et foncez ! ■

*Co-auteur avec Evelyne Platnic-Cohen de #Ambition, Et si l'ambition était un joli défaut ?, éditions Télémaque.
A lire aussi : Comment l'ambition vient aux filles ?, de Frédérique Cintrat, éditions Eyrolles.