

Yves-Alexandre Thalmann

Cette fois, c'est la bonne !

**Tenir ses bonnes
résolutions et réaliser
(enfin) ses objectifs grâce
aux pactes d'Ulysse**

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Au diable la culpabilité !
Faire changer les autres sans les manipuler
Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit
Devenir âme sœur
La Réduction de la dissonance cognitive
Le Non-jugement, de la théorie à la pratique
Les Fabuleux pouvoirs de la psychologie positive
Petit Cahier d'exercices : Vivre libre et cesser de culpabiliser
Petit Cahier d'exercices d'entraînement au bonheur
Petit Cahier d'exercices de gratitude
Petit Cahier d'exercices de pensée positive 2.0
Petit Cahier d'exercices pour surmonter la jalousie
Petit Cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif
Petit traité de contre-manipulation
Responsable, oui ! coupable, non !
Rigolothérapie
S'accepter pour être heureux
Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet: www.editions-jouvence.com
E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN: 978-2-88953-501-9

Maquette et illustrations de couverture: Pauline Tacik
Maquette intérieure et mise en pages: SIR
Illustrations pages intérieures: AdobeStock : ©lililia (frise Conseil Ulysse),
© logo3in1 (miroir), © 90miles (cible), © zaurrahimov (main),
© Daniel Berkmann (contrat), © arsakha (poignée de main)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

La volonté est moins une force intérieure dans laquelle puiser qu'un ensemble de stratégies à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs fixés. De même que l'on peut apprendre à apprendre, il est possible d'apprendre à vouloir, c'est-à-dire à exercer sa volonté et son self-control de manière optimale. Si c'est votre intention, alors les pages suivantes vous sont dédiées.

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Introduction : Dans les pas d'Ulysse.....	13
PARTIE I	
SE CONNAÎTRE SOI-MÊME	21
Chapitre 1 – Apprendre des expériences passées.....	25
Chapitre 2 – Optimiser l'optimisme	31
Chapitre 3 – Réconcilier les deux facettes de soi.....	36
PARTIE II	
SE FIXER DE VÉRITABLES OBJECTIFS	49
Chapitre 1 – Formuler des objectifs opérationnels.....	53
Chapitre 2 – Tenir compte des obstacles potentiels.....	59
Chapitre 3 – Implémenter des intentions.....	64
PARTIE III	
IDENTIFIER LES TENTATIONS	71
Chapitre 1 – Se familiariser avec le circuit de la récompense.....	75
Chapitre 2 – Identifier les déclencheurs de vos envies.....	79
Chapitre 3 – Reconnaître la force du contexte.....	83

Cette fois, c'est la bonne !

PARTIE IV	
SE CONTRAINDRE VOLONTAIREMENT	91
Chapitre 1 – Écarter les déclencheurs de vos envies	97
Chapitre 2 – Restreindre par avance vos options	102
Chapitre 3 – S'aider de la technologie	109
PARTIE V	
SE PRÉENGAGER PAR CONTRAT	117
Chapitre 1 – Inhiber plutôt que renforcer	123
Chapitre 2 – Trouver le juste prix	132
Chapitre 3 – Verrouiller les issues	140
EXEMPLES DE PACTES D'ULYSSE	149
Les clés de la voiture – C'est le premier pas qui est le plus difficile	149
La petite annonce – Un prix réellement inacceptable	151
Le VTT – La progression des pénalités	152
Les cigarettes – La motivation extrinsèque	154
L'œuvre antisociale – Un coût aversif	155
Privée de sortie – La complicité des amies	157
Travailler gratuitement – Le sentiment d'injustice	157
Improviser – Le calvaire des perfectionnistes	158
Synthèse	159

Sommaire

Conclusion : Libéré par la contrainte volontaire.....	161
Bibliographie.....	165
Annexes.....	171
Notes.....	179
À propos de l'auteur	189

AVANT-PROPOS

Cet ouvrage s'adresse prioritairement à celles et ceux qui ont déjà tenté de changer durablement un comportement, mais en vain ; qui ont déjà fait l'amère expérience de **bonnes résolutions** tenues dans un premier temps, mais délaissées dans la durée ; qui en sont à perdre espoir, ayant la certitude que leur volonté est défaillante, que ce soit pour cesser de remettre des tâches fastidieuses au lendemain (procrastination), manger sainement, limiter leur consommation d'alcool, de cigarettes ou d'écrans, pratiquer de l'exercice physique régulièrement, perdre du poids ou contrôler leur budget...

S'appuyant sur les connaissances actuelles du fonctionnement cérébral et de la psychologie, ce livre se présente comme un **mode d'emploi opérationnel de volonté et de *self-control***. Il vous invite à dépasser l'idée que la volonté serait essentiellement une force intérieure – une qualité dont certaines personnes auraient hérité ou qu'elles auraient davantage développée – dans laquelle puiser pour contrôler vos impulsions et vos envies du moment. En considérant cette dernière comme une **interaction dynamique entre votre esprit et son environnement**, il vous apprend à **aménager votre contexte de vie** de manière à enfin atteindre les objectifs qui comptent pour vous.

Ce texte est **porteur d'espoir** : il affirme que lorsque vous cédez à la tentation, ce n'est pas que vous manquez de volonté, mais plutôt que vous optez pour des stratégies inappropriées. Sans doute vous a-t-on répété qu'il suffisait de se donner de

Cette fois, c'est la bonne !

la peine, que « quand on veut, on peut », cependant sans vous montrer comment s'y prendre concrètement. Vous **apprendre à vouloir et à persévérer**, tel est l'engagement du livre que vous tenez entre les mains. Grâce à lui, vous découvrirez comment mener à bien vos projets importants sans succomber aux tentations qui pourraient vous en détourner : avec **bienveillance** et lâcher-prise plutôt qu'en luttant contre une part de vous-même.

Les pages qui suivent constituent avant tout un ouvrage de **développement personnel** expliquant des pistes de changement opérationnelles à portée de chacune et chacun. Cependant, il ne se base pas – comme c'est souvent le cas pour ce type de publication – sur une intuition de l'auteur ou une collection de témoignages. Il s'inspire exclusivement des **données issues de la recherche scientifique**, dont les références sont dûment répertoriées en dernière partie. De cette manière, il forme aussi un **traité détaillé** sur les rouages intimes de la volonté et du *self-control* destiné aux professionnels de la psychologie et de l'accompagnement d'autrui, thérapeutes, coachs, etc.

Bonne découverte !

INTRODUCTION : DANS LES PAS D'ULYSSE

Avoir de la volonté, c'est être capable de **persévérer et tenir bon** dans ses projets et résolutions malgré les tentations, la lassitude ou le découragement. Mais, contrairement à une idée répandue, la volonté s'apparente davantage à une fine connaissance de soi qu'à une force intérieure brute réduisant au silence impulsions et envies passagères. Elle se nourrit bien plus de **stratégies** que d'acharnement, tel que les Anciens l'avaient déjà découvert. Le mode d'emploi de la volonté est en effet décrit par le poète grec Homère dans l'*Odyssée*, l'une des premières œuvres littéraires occidentales (datant approximativement du VIII^e siècle avant notre ère), une épopée racontant les aventures d'Ulysse.

Ulysse, héros victorieux de la guerre de Troie, nourrit le dessein de rentrer chez lui avec son équipage. Pour ce faire, il doit emprunter la route maritime qui passe à proximité de l'île aux Sirènes, des créatures mythologiques fourbes qui séduisaient les marins de leur chant divin pour les mener au naufrage. Le vaillant capitaine redoute cette épreuve. Certes, il est parfaitement résolu à résister à l'appel des Sirènes, sa volonté lui paraît infailible. Mais il sait aussi que sa résolution d'aujourd'hui risque fort d'être mise à mal demain, une fois soumis à l'envoûtement du chant mélodieux. C'est comme si l'Ulysse du présent anticipait que l'Ulysse futur ne soit pas aussi fort qu'espéré.

Cette fois, c'est la bonne !

Le héros ne commet pas l'erreur de surestimer l'étendue de sa volonté. Il se refuse à négliger **l'influence du contexte** qui régnera une fois en présence des chanteuses maléfiques. Fort de cette prise de conscience, il prend une décision (proposée jadis par la magicienne Circé) aussi sage que subtile: il enjoint à ses marins de le **ligoter au mât du navire**, de se boucher les oreilles avec de la cire, de suivre le cap fixé quoi qu'il arrive et de ne plus obéir à ses ordres tant qu'ils seront à proximité des Sirènes. La suite du récit est prévisible: à la première note entendue, Ulysse perd tout contrôle, il hurle qu'il faut le détacher sur-le-champ, il veut à tout prix rejoindre les fourbes créatures. Mais, entravé dans ses mouvements et rendu silencieux aux oreilles de son équipage, il est contraint de voir son navire s'éloigner des insidieuses tentatrices. Grâce à son subterfuge, Ulysse sort victorieux de l'épreuve. **Non pas grâce à la force de sa volonté, mais malgré son inconstance**, heureusement compensée par une subtile anticipation. C'est sa connaissance de lui-même – et des mécanismes de la volonté en général – qui lui permet d'atteindre son objectif en dépit des écueils rencontrés.

Ulysse sort victorieux de l'épreuve non pas *grâce* à la force de sa volonté, mais *malgré* son inconstance.

L'épisode des Sirènes a beaucoup à nous apprendre sur le fonctionnement de la volonté et du *self-control*. Il suffit d'imaginer que leur chant envoûtant représente actuellement les notifications incessantes de nos smartphones, l'appel d'aliments sucrés, gras et calorifiques débordant des rayons des supermarchés et

se rappelant constamment à nous par l'omniprésente publicité, les programmes de télévision et les sites Internet tellement divertissants qu'ils détournent notre attention des tâches à effectuer, etc. Les tentations ne manquent pas pour infléchir nos bonnes résolutions : travailler sans céder aux distractions, tenir un régime alimentaire équilibré, sortir de chez soi pour faire de l'exercice ou disposer de suffisamment d'heures de sommeil plutôt que d'être happé par le contenu de nos écrans...

Cependant, plutôt que nous inspirer de l'**humilité** du héros de la mythologie, nous aimons croire que notre volonté sera suffisamment ferme pour nous mener à bon port contre vents et marées, au nez et à la barbe des Sirènes du monde moderne. Nous préférons penser que notre force intérieure ne vacillera pas, flattant ainsi notre ego, mais le plus souvent au prix d'échecs à répétition des projets qui nous tiennent à cœur. Et c'est ainsi que, contrairement à Ulysse, nous finissons par céder aux tentations dans nos instants de faiblesse – qui se produisent forcément à un moment ou à un autre –, minant progressivement l'estime de nous-mêmes...

Ne serait-ce pas plus judicieux, afin d'atteindre les objectifs que nous valorisons, de nous inspirer du mode d'emploi de la volonté suggéré par l'auteur de l'*Odyssée*? D'autant plus que le chemin qu'il nous propose – se ligoter volontairement au mât de notre navire afin de ne pas céder aux tentations – fait pleinement écho aux découvertes récentes des neurosciences. D'ailleurs, à bien y réfléchir, nous utilisons déjà cette stratégie de manière intuitive : par exemple, le plafond que nous décidons volontairement de fixer pour limiter les dépenses avec notre carte bancaire, le contrat d'épargne-retraite qui nous contraint de

Cette fois, c'est la bonne !

mettre de côté une partie de nos revenus en prévision des vieux jours, ou encore le fait de ne pas acheter de friandises lors de nos courses afin de ne pas être tenté le soir venu de piocher dans ces réserves si appétissantes. Pourquoi ne pas étendre l'utilisation de cette technique de manière systématique et optimisée ?

L'alliance des connaissances les plus actuelles de la psychologie et de la sagesse antique au service de votre volonté et de la réalisation de vos aspirations essentielles : voilà ce que condensent les **pactes d'Ulysse**, nom donné à la **mise en œuvre méthodique** de la stratégie soufflée par le héros de la mythologie. Afin de mettre en place ces pactes efficacement dans votre vie quotidienne, la marche à suivre sera détaillée dans les pages suivantes. Celles-ci s'apparentent à un mode d'emploi de volonté et de *self-control* qui peut s'appliquer à n'importe quel objectif important à vos yeux. En reprenant le fil de l'aventure du héros de l'Antiquité, elles décrivent, regroupées par chapitres, les étapes nécessaires au **bon usage de la volonté**.

Le voyage commence par l'élément indispensable à tout pacte d'Ulysse : **une bonne connaissance de soi**. Non pas le résultat d'un long travail d'introspection exhumant nos névroses infantiles ou mettant en lumière notre moi authentique, mais la connaissance du cerveau et des mécanismes à l'œuvre dans l'exercice de la volonté. Car, malgré les différences interindividuelles que nous chérissons tant, nous partageons avec les autres êtres humains une architecture cérébrale au fonctionnement globalement semblable. Ulysse n'est pas un cas particulier, mais plutôt l'incarnation de l'humain dans lequel nous pouvons tous nous reconnaître. Plus prosaïquement, ce premier pas vous invite à **prendre conscience de vos échecs**

passés comme autant de précieuses expériences permettant de vous améliorer à l'avenir.

La deuxième étape pour concevoir un pacte d'Ulysse est **la détermination d'objectifs précis**. Le héros de l'Antiquité ne voyage pas au petit bonheur la chance ni au gré des vents et marées. Son cap est clair: il veut retrouver sa terre natale sans détour. À vous aussi, il va revenir de spécifier les projets qui vous tiennent vraiment à cœur et de **transformer vos bonnes intentions en objectifs concrets et opérationnels**.

Ulysse, plutôt que de céder à un optimisme certes réjouissant mais au final contre-productif, se projette dans l'avenir pour en **identifier les risques et périls**. Il anticipe les tentations et les pièges plutôt que d'espérer que ceux-ci ne se réaliseront pas. C'est l'objet de la troisième étape qui est de vous aider à baliser un chemin sûr et, pour cela, à **mettre au jour les diverses tentations susceptibles de vous détourner de vos objectifs importants**.

Une fois les objectifs clairement posés et les tentations identifiées, il s'agit ensuite de **trouver une parade** pour favoriser les premiers au détriment des seconds et de la mettre en œuvre. Le récit héroïque est on ne peut plus explicite à ce sujet: **entraver volontairement ses mouvements**. Se protéger contre une part plus impulsive de soi-même, en quelque sorte, avec une question philosophique à la clé: n'est-ce pas la liberté ultime que d'accepter volontairement de limiter sa propre liberté? La quatrième étape a pour but de détailler les moyens d'y parvenir, des **stratégies** les plus élémentaires **consistant à éloigner les sources de tentation** à l'utilisation de **technologies numériques élaborées**, comme des applications pour votre smartphone.

Cette fois, c'est la bonne !

Enfin, avant de pouvoir atteindre votre destination, vous devrez encore intégrer un dernier élément crucial dans votre pacte : **l'aide d'autrui**. Ulysse, dans le récit, ne peut arriver seul à son but. D'une part, l'idée de se faire attacher à son navire ne vient pas de lui, mais est soufflée par une magicienne. Une autre personne, parent, ami, psychologue, thérapeute ou coach, est souvent nécessaire pour indiquer le chemin à suivre. D'autre part, **Ulysse ne peut se ligoter lui-même**. Ses propres nœuds ne sauraient présenter la solidité requise pour résister à ses tentatives visant à s'en extraire le moment venu. Il doit pouvoir compter sur ses marins pour le seconder dans ses efforts. Pour vous aussi, le soutien d'autrui sera nécessaire pour assurer votre démarche : les pactes d'Ulysse ne sont pas uniquement de belles idées, mais de **véritables contrats signés en bonne et due forme**.

Les cinq étapes du voyage donnent lieu aux cinq parties de ce livre, dont l'aboutissement est la mise au point de **stratégies efficaces pour l'exercice du *self-control***, stratégies basées sur l'anticipation des tentations plutôt que sur une lutte interne épuisante pour y résister. Avec à la clé, quand les enjeux sont vraiment importants – obtenir un diplôme, préserver sa santé, vaincre une addiction, sauver une relation, réaliser un projet essentiel, etc. –, la signature d'un contrat vous engageant formellement et stipulant une pénalité volontaire suffisamment rédhibitoire pour vous dissuader d'y déroger. Tels sont les pactes d'Ulysse.

Grâce à ces différentes stratégies de **préengagement**, la volonté et le *self-control* cesseront d'être des qualités abstraites pour devenir des moyens concrets vous permettant de réaliser vos objectifs en dépit des tentations et des envies pressantes qui pourraient vous en détourner.

Ce livre détaille par autant de parties les **5 éléments à maîtriser pour mettre en place des pactes d'Ulysse** efficaces, c'est-à-dire des stratégies gagnantes pour atteindre vos objectifs importants. Chacun soulève une thématique cruciale par rapport à la volonté et en propose des pistes opérationnelles de réponse. Il est question de :

1. Se connaître soi-même – Qu'est-ce que le *self-control* (et pourquoi vous n'en manquez pas) ?
2. Se fixer de véritables objectifs – Quels sont les motifs qui rendent plus heureux ?
3. Identifier les tentations – Comment encourager les comportements souhaitables ?
4. Se contraindre volontairement – Pourquoi remettez-vous au lendemain (procrastination) et comment cesser ?
5. Se préengager par contrat – Pourquoi vaut-il mieux miser sur la motivation extrinsèque que l'envie et le plaisir pour réaliser vos objectifs ?

De nombreux exemples tirés de la vie réelle et élaborés en cours de psychothérapie jalonnent les derniers chapitres du texte pour illustrer au mieux le fonctionnement des pactes d'Ulysse ainsi que la façon de les concrétiser.