

ETAPES A SUIVRE POUR ATTEINDRE L'EXCELLENCE SELON ROBERT GREENE

La maîtrise est une forme d'intelligence ultime par Onur Karapinar

Depuis 1995, Robert Greene a passé plus de 20 ans de sa vie à étudier des personnes à succès et à interagir directement avec eux.

Dans son livre *Atteindre l'excellence*, Greene nous dévoile des stratégies et des astuces sur la façon de devenir un maître. D'après lui, des récurrences se retrouvent parmi toutes les personnes qui excellent, et ce, quel que soit le domaine investi.

Cet article s'adresse à tous les débutants, à tous les étudiants qui réfléchissent à ce qu'ils souhaitent accomplir dans leur vie et à tous ceux qui sont frustrés de ne pas atteindre le niveau supérieur après avoir travaillé un certain temps.

Tout le monde peut parvenir à la maîtrise d'une compétence ou d'un domaine particulier à condition de respecter les étapes suivies par les maîtres historiques et contemporains.

Dans cet article, je vais vous présenter la procédure pour aboutir à l'excellence d'après Robert Greene et vous offrir de nouvelles perspectives pour caresser cette forme d'intelligence ultime.

Pas besoin d'être un génie pour exceller

Beaucoup de personnes croient que les travaux de grands maîtres comme Leonard de Vinci proviennent de leur talent naturel ou de leur génie inné.

Il n'en est rien. Aucun enfant ne peut résoudre des équations ou composer de la musique sans passer par un apprentissage.

Charles Darwin était un enfant ordinaire qui n'avait aucune prédisposition particulière. Son cousin, Francis Galton, avait un Q.I. supérieur et apparaissait comme un génie prodigieux.

Devinez qui a écrit l'histoire avec l'origine des espèces et la théorie de l'évolution ? Aujourd'hui, Darwin est l'un des plus grands scientifiques et l'un des plus grands penseurs des derniers siècles.

Vous n'avez pas besoin d'un don particulier ou d'un Q.I. élevé pour aspirer à la maîtrise. Trouvez votre terrain ou un sujet qui vous attache l'esprit et suivez les étapes des grands maîtres qui vous ont précédés.

Trouver sa vocation dans la vie

L'étape la plus importante pour atteindre l'excellence est la suivante, **il s'agit de trouver sa vocation dans la vie.**

Si vous passez cette étape, Greene dit que vous ne pourriez jamais parvenir à maîtrise.

Pourquoi ?

Parce que vous êtes tenu d'accumuler beaucoup d'heures d'entraînement pour que le cerveau ait suffisamment d'informations et de pratique afin que de nouvelles connexions se forment.

Tout le monde est né différent. Scientifiquement, c'est évident. Personne d'autre que vous n'a votre ADN. Il y a des distinctions énormes à la naissance entre les cerveaux des différents bébés. Votre cerveau n'est câblé comme nul autre et il détient une configuration unique.

Cette singularité scientifique se manifeste physiquement lorsque vous avez 3 ou 4 ans. Vous sentez que vous êtes séduit par certaines activités comme la musique, le travail en groupe, les sports, la compétition.

À ce stade, c'est préverbal, les mots ne l'expliquent pas bien.

Lorsque vous avez 5, 6, 7 ans, vous vous en rendez encore plus compte. Vous constatez que vous aimez lire, écrire.

Mais alors pourquoi n'agissons-nous pas selon notre unicité ?

La pression sociale gomme notre singularité. Vous commencez à écouter vos parents. « Tu ne dois pas être artiste, ça ne paie pas. Va plutôt faire une école de droit ». Ensuite, vous prêtez attention à vos professeurs qui vous font savoir que vous êtes mauvais à certaines choses, vous devez étudier ceci ou cela.

Vous tendez l'oreille à vos amis qui vous disent « c'est cool d'être une rock-star ». Bientôt, vous avez 17 ans, et cette voix dans votre tête qui vous disait l'écriture, vous ne l'entendez plus.

Vous entendez ce que tout le monde vous dit. Vous ne savez plus qui vous êtes, vous allez dans une école et vous résignez à suivre de la finance, du droit, du commerce, au lieu de réaliser autre chose, car vous n'êtes plus conscient de vos désirs. Vous avez écouté les autres, tout le monde sauf vous-même.

Vous n'écoutez pas vos propres désirs. Si vous partez dans une direction qui vous intéresse, vous le sentez dans votre corps, c'est quelque chose de physique avec lequel vous avez perdu le contact au fil des années.

Tous les grands maîtres ont expérimenté un moment de clarté où ils ont soudainement découvert qu'ils se trouvaient au bon endroit. Beaucoup ont entendu cette voix, sont restés fidèles et ont accompli des choses incroyables dans leurs domaines respectifs.

Pour Léonard de Vinci, ce moment est survenu petit lorsqu'il avait volé des feuilles de papier, matière rare au 15e siècle, dans le bureau de son père pour dessiner des plantes et des animaux dans la forêt.

Steve Jobs a 5 ans quand il marche dans la rue en Californie, à Sunnyvale où il a grandi, il regarde dans la devanture d'un magasin d'électronique et ses yeux s'illuminent. Ce qui est intéressant c'est qu'il n'est pas seulement captivé par les composants électroniques, mais aussi par leurs apparences, leur design. De 5 à 55 ans, Jobs est resté fidèle à cette même obsession de l'électronique et de design, son interface entre les deux.

Il y a des personnes qui perdent cette voix et la retrouvent plus tard dans la vie et retournent vers leur vocation. La raison est que si vous n'aimez pas votre travail, vous allez vous épuiser, vous ne serez plus attentif, vous ne serez plus créatif, vous finirez rigide et conventionnel.

Il est essentiel que vous reveniez plus ou moins à ces désirs primitifs.

Vous n'atteindrez jamais votre objectif si vous n'aimez pas ce que vous faites. Cela ne veut pas nécessairement signifier que tout sera plaisant, mais qu'il vous faut être personnellement et émotionnellement dévoué.

La phase d'apprentissage

Une fois que vous connaissez votre vocation, vous devez passer la phase d'apprentissage.

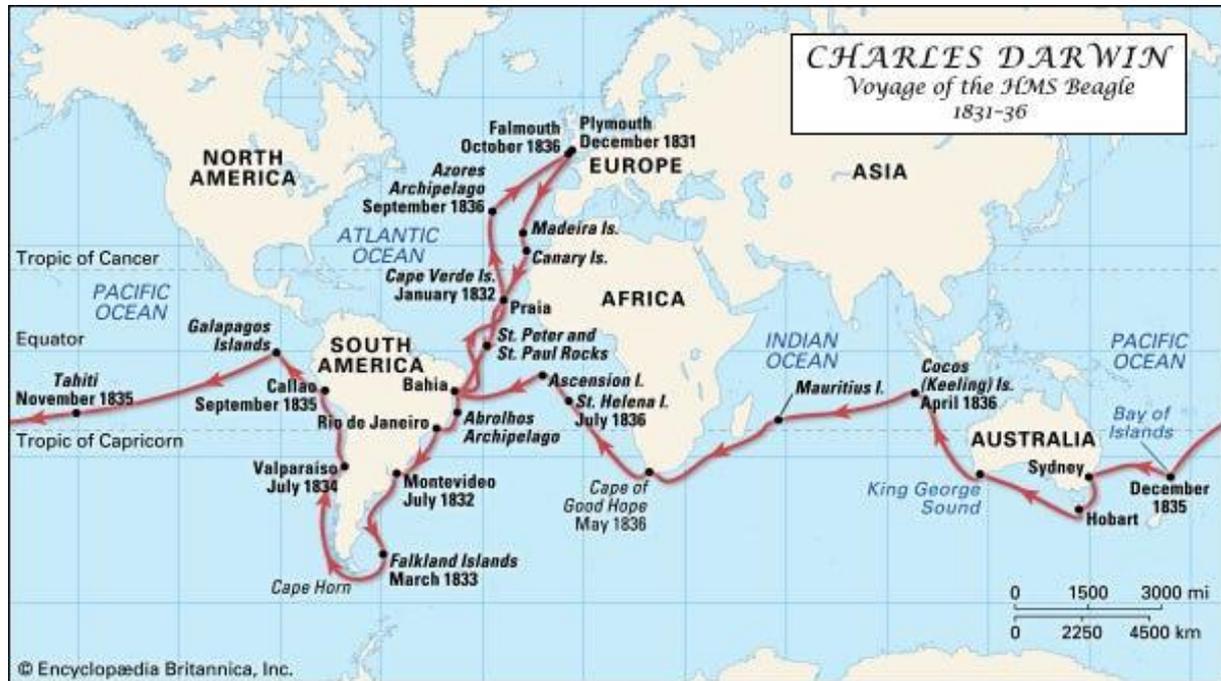
Lorsque vous recherchez un travail, vous pouvez courir après des postes qui vous promettent le plus grand prestige ou une meilleure gratification financière.

Ce sont des raisons valables, d'autres récompenses plus importantes sont à considérer.

Un travail vous donne l'occasion d'apprendre, même si cela s'avère mal payé. Des postes plus prestigieux et mieux rémunérés seront disponibles pour vous plus tard, et la connaissance pratique que vous aurez acquise au cours de ces emplois précaires vous récompensera dans les décennies à venir.

Dans sa jeunesse, Charles Darwin a rejeté à la fois une place à l'école de médecine et a failli de devenir pasteur anglican dans une église.

Au lieu de cela, il a convaincu son père de lui permettre de travailler comme naturaliste non rémunéré sur le HMS Beagle, où il pourrait étudier des plantes et des animaux exotiques. Les observations qu'il a faites pendant ce voyage l'ont aidé à développer sa fameuse théorie de l'évolution.



Le voyage de Darwin avec le HMS Beagle.

Le travail difficile : 10 000 heures

Avez-vous déjà entendu parler des 10 000 heures popularisées dans l'ouvrage *Tous Winners - Comprendre les logiques du succès* de Malcolm Gladwell ?

Un homme du nom d'Anders Ericsson a étudié des personnes qui jouaient aux échecs et pratiquait de la musique. Il a découvert qu'après 10 000 heures de pratique, les gens atteignent un niveau supérieur, la structure du cerveau a qualitativement changé, et établit de nouvelles connexions entre des zones auparavant non connectées.

Mais ce qui importe n'est pas seulement dans le nombre d'heures, mais aussi dans la qualité des heures.

L'intensité. Si vous passez 8 ans en travaillant jour et nuit dans la résolution d'un problème, vous allez accumuler 10 000 heures et cela va aboutir à un résultat incroyable.

Si cela s'étend sur 30 ans et que vous bricolez le week-end, rien ne va arriver. Cela requiert une intensité temporelle pour que les connexions qui se forment dans le cerveau commencent à arriver rapidement. Si cela s'étale, vous ne récoltez aucun fruit de vos efforts.

La pratique délibérée. On a tendance à pratiquer les choses avec lesquelles on se sent le plus à l'aise et non celles qu'on n'apprécie pas. Problème : nos capacités deviennent bancales.

Pour atteindre les 10 000 heures, il faut aussi exercer nos compétences les moins développées pour être bon partout. Si vous répétez les mêmes choses auxquelles vous êtes, ça ne compte pas pour vos 10 000 heures.

Donc, ne vous résignez pas à la notion que les gens sont nés penseurs créatifs ou non. Vous pouvez contrôler et entraîner votre cerveau. En suivant les étapes ci-dessus, un esprit plus ouvert et créatif peut être atteint beaucoup plus rapidement que vous pourriez le croire.

Si vous observez vraiment les comportements et que vous n'appliquez pas juste les préjugés d'il y a huit ans alors vous allez cumuler ces 10 000 heures.

Lorsque vous cherchez un stage ou un premier emploi, ne vous concentrez pas sur l'argent ou le prestige. Au lieu de cela, saisissez les occasions pour acquérir des connaissances et développer vos compétences.

De tels emplois représentent des aubaines de croissance pour expérimenter et, plus tard, faire valoir votre expertise dans des postes prestigieux et avec de grandes récompenses financières.

La nécessité du mentor pour apprendre et acquérir

Tout processus d'apprentissage implique de faire des erreurs et de passer beaucoup de temps à chercher la bonne façon de pratiquer.

C'est un peu comme se retrouver dans une ville étrangère pour la première fois est d'essayer de repérer la gare. Vous pouvez soit explorer les environs et vous débrouiller seul jusqu'à trouver le bon chemin. Ou alors, vous économisez du temps et des efforts en demandant simplement à l'un des habitants.

Un mentor est quelqu'un qui est là pour vous guider, vous aider à faire un meilleur usage de votre temps et de vos ressources.

Habituellement, le mentor et l'apprenti développent une relation spéciale dont les deux peuvent tirer profit. Le mentor voit l'apprenti comme une jeune version de lui-même, et donc intéressé et investi dans son avenir.

Pour l'apprenti, le mentor représente une source d'inspiration et d'admiration. Il absorbe ses connaissances comme une éponge, les réinterprète au gré de son apprentissage et, après un certain temps, aboutit à une maîtrise.

Au moment où vous commencez le voyage, le mentor revient de plusieurs aventures chargées de reliques et de balafres. Grâce à lui, vous gagnerez du temps, vous aurez des conseils pertinents et adaptés à votre situation.

La création active

Une fois que vous connaissez votre vocation, que vous avez exploré, essayé beaucoup de choses, accumulé beaucoup d'expériences, alors vous atteignez ce que Greene appelle la phase de *création active*.

La finalité de l'excellence est d'atteindre l'intuition de haut-niveau, quelque chose que possèdent tous les experts : Steve Jobs, Albert Einstein, Mozart.

Ils n'ont pas besoin de penser, les idées leur viennent, elles sont au bout de leurs doigts. Ils comprennent les choses d'une façon tellement profonde et immédiate.

Lorsque nous étions enfants, nous étions tous des libres penseurs. L'esprit d'un enfant est totalement ouvert. Ils considèrent que tout est possible, ne tiennent rien pour acquis, et posent ainsi toutes sortes de questions : pourquoi le ciel est-il bleu ? Qui est la personne qui me regarde fixement dans le miroir ?

Les enfants croient également en toutes sortes de créatures surnaturelles et de contes fantastiques, et sont capables d'imaginer, sans effort, qu'ils sont réels.

Une telle ouverture d'esprit, une telle absence de peur de remettre en question tout ce que nous ne comprenons pas — c'est l'état naturel d'un être humain.

Si nous visitons un pays étranger où nous ne pouvons pas dépendre des vieilles habitudes et expériences, nous sommes incités à avoir de nouveau l'esprit ouvert.

Voir le monde avec les yeux d'un enfant est, pour les adultes, l'une des choses les plus agréables du voyage. C'est précisément cette liberté, cette audace d'enfreindre les règles et de subvertir les attentes que vous devez adopter une fois que vous avez terminé votre apprentissage et que vous faites cavalier seul.

C'est ce qui vous permettra de progresser dans votre domaine — et d'atteindre la maîtrise — à votre façon. De nombreux maîtres à travers l'histoire ont fini par penser de façon innovatrice et créer quelque chose qui leur est propre.

Par exemple, Mozart s'est lassé d'interpréter le vieux répertoire pianistique et a donc commencé à composer sa propre musique. Il a fusionné les styles qu'il connaissait déjà, en ajoutant certains de ses propres éléments, inhabituels.

Le résultat ? Son public a été impressionné par la nouveauté et l'originalité de sa musique.

Alors, soyez courageux et pensez de façon nouvelle, en défiant les règles établies de votre temps. Si vous ne le faites pas, vous pourriez un jour vous retrouver coincé dans les mêmes routines insatisfaisantes.

L'intelligence sociale

Exceller au travail ne suffit pas, il faut aussi se montrer appréciable en collectivité, car nous restons des animaux sociaux. Mieux vaut donc afficher des dehors impeccables en société pour ne pas risquer de neutraliser vos talents.

Un de nos problèmes en tant qu'animaux sociaux provient de notre naïveté.

Nous arrivons dans le monde du travail avec notre bagage de l'enfance. Nous n'appréhendons pas les gens comme ils sont. Nous les observons à travers le prisme de nos propres faiblesses et de nos propres désirs. Nous remarquons ce que nous voulons voir d'eux, nous ne considérons pas les gens comme ils sont.

Ce qu'on voudrait c'est pouvoir atteindre un point où l'on peut améliorer nos chances. Le processus est donc de comprendre les gens comme ils sont vraiment et non pas comme vous les percevez. C'est ça l'intelligence sociale.

Il y a des niveaux d'entendement qui demeurent éminemment profonds. Si vous vous coupez de votre naïveté et que vous éteignez votre monologue intérieur, vous voilà à un autre niveau de compréhension de la réalité dans laquelle vous entrez.

L'excellence, c'est saisir toutes ces réalités : les autres personnes, soi-même, et son domaine personnel.

Une partie de l'intelligence sociale, c'est de comprendre qu'il y a des idiots partout. Greene propose la définition de l'idiot comme étant quelqu'un qui n'a aucun sens des proportions.

Ils pensent que les petites choses sans gravité sont d'importance capitale, et que les choses énormes sont minimales, alors ils s'emparent de problèmes dérisoires, en font des montagnes, et ignorent ce qui est vraiment essentiel. Ils n'ont aucune notion d'échelle.

Nous sommes entourés d'idiot, et nous détenons chacun notre propre côté sot. Nous ne pouvons ni nous fâcher ni nous enfuir, car ils travaillent pour vous en ce moment même, ils sont dans vos bureaux.

Acceptez-les et utilisez-les à vos propres fins.

La maîtrise est une forme d'intelligence ultime

La maîtrise est une forme d'intelligence qui vient par la pratique, qui arrive par l'expérience. Ce n'est pas seulement intellectuel, c'est aussi émotionnel.

Pour atteindre l'excellence, il faut être fort, endurer les critiques d'autrui, essayer les revers de fortune, éprouver le doute des autres, subir son propre ennui (10 000 heures à effectuer la même chose...).

Atteindre l'excellence est laborieux et requiert une force émotionnelle : de la persistance, de la résilience et de la détermination.

La devise de Léonard de Vinci est « Ostinato Rigore » ce qui veut dire « Persistance rigoureuse ». La seule raison pour laquelle il était le meilleur tient au fait qu'il demeurait le plus persistant. C'est le secret de tout succès. Si vous avez un problème, ne vous arrêtez pas.

Ce haut niveau d'intuition obtenu par le savoir, l'expérience et l'entraînement vous permet de raisonner plus rapidement. Un grand joueur d'échecs comme Bobby Fischer n'avait pas besoin de réfléchir à leur prochain tour, il avait déjà la vision des 20 prochains tours en s'imaginant la partie 30 minutes dans le futur. Sans réfléchir, il savait d'emblée où poser ses pions.

Les maîtres peuvent y parvenir parce qu'ils ont développé une connexion automatique entre l'esprit et le corps — une connexion qui est profondément enracinée dans notre nature.

Si l'excellence devait représenter un animal, ce serait un centaure. Mi-animal, mi-humain. Si vous regardez les animaux, ils fonctionnent à l'instinct, ils n'ont pas à réfléchir, et c'est comme ça qu'ils restent en vie parce que s'ils s'arrêtaient pour penser, ils seraient morts.

Nous les humains ont un instinct animal, mais on raisonne et ça nous ralentit, c'est dangereux. L'excellence, c'est mélanger l'animal et l'humain. À ce stade, la pensée est si vive que l'homme possède l'instinct rapide de l'animal.

Nous sommes dotés de raison, mais pas suffisamment pour comprendre les choses. Nous avons aussi des émotions comme un animal, mais nous ne pouvons pas combiner les deux. Et nos émotions nous font constamment prendre de mauvaises décisions.

L'excellence s'inscrit au-dessus de tout cela. C'est un état de lucidité suprême, de vivacité cognitive. Machiavel disait que les personnes puissantes sont mi-renard, mi-lion.

En tant que maître, votre esprit et votre corps deviendront un, vous permettant d'atteindre un nouveau niveau de compréhension et d'habileté. Et même lorsque vous êtes dans la pratique de votre discipline, vous serez également en mesure de voir l'image plus grande, et d'utiliser cette connaissance pour accomplir de belles prouesses dans votre domaine.