

POURQUOI VOULOIR L'EXCELLENCE ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles on peut vouloir exceller dans un domaine, et elles dépendent souvent de ses valeurs, de ses objectifs ou de son contexte de vie.

En voici quelques-unes :

- **Donner du sens** : exceller permet de ressentir que ce qu'on fait a de la valeur et qu'on contribue à quelque chose de plus grand que soi.
- **Se réaliser** : le dépassement de soi nourrit l'estime personnelle et la fierté d'avoir développé ses compétences au maximum.
- **Se démarquer** : dans un monde compétitif, être excellent permet de se différencier et d'avoir plus d'opportunités (professionnelles, artistiques, sportives, etc.).
- **Partager et inspirer** : ceux qui atteignent l'excellence deviennent souvent des références ou des sources d'inspiration pour les autres.
- **Goût du défi** : certaines personnes trouvent de la joie dans le processus même de s'améliorer et de repousser leurs limites.
- **Sécurité et reconnaissance** : exceller peut aussi apporter une stabilité matérielle, une reconnaissance sociale ou une légitimité dans son domaine.

Mais il est important de noter que **vouloir exceller n'est pas une obligation**.

Pour certaines personnes, l'équilibre, la diversité d'expériences ou le plaisir simple de pratiquer une activité suffisent, sans forcément chercher la perfection.

D'UN POINT DE VUE PHILOSOPHIQUE

La question de « pourquoi exceller » touche en profondeur à ce que signifie **vivre pleinement en tant qu'être humain**.

Le besoin de réalisation de soi

Aristote parlait de l'eudaimonia*, souvent traduite par « accomplissement » ou « vie bonne ». exceller dans un domaine, c'est tendre vers la réalisation de son potentiel, l'actualisation de ce qu'il appelait l'« entéléchie** » : devenir pleinement ce que l'on est destiné à être.  Dans cette vision, l'excellence n'est pas seulement une performance, mais une manière d'atteindre sa propre vérité.

La quête de sens

Exceller peut être une réponse au vide existentiel : si la vie est éphémère, donner le meilleur de soi dans un domaine devient une façon de laisser une empreinte, d'inscrire son passage dans le monde.

 Nietzsche parlerait ici du dépassement de soi et de la « volonté de puissance » : l'excellence comme expression d'une force vitale qui pousse l'homme à créer, à inventer, à transformer le monde.

La beauté du geste

Il y a une dimension presque esthétique dans l'excellence. Exceller, c'est chercher une forme de pureté, d'harmonie entre soi et l'acte accompli. Comme l'artisan qui polit sa création ou le musicien qui atteint une intensité parfaite, l'excellence devient une célébration de la beauté de l'action humaine.

L'éthique de la vertu

Dans certaines traditions philosophiques (comme le stoïcisme ou Aristote encore), exceller ne signifie pas être « meilleur que les autres », mais être **en accord avec la vertu** : courage, justice, sagesse, tempérance. Exceller dans un domaine, c'est alors cultiver son caractère et tendre vers une forme de noblesse intérieure.

L'expérience du dépassement

Philosophiquement, exceller peut aussi être une voie vers la transcendance. Non pas au sens religieux, mais au sens de dépasser ses propres limites. L'homme, disait Bergson, est un être de « tension créatrice » : exceller, c'est se hisser vers une forme d'infini, toucher quelque chose qui va au-delà de l'utilité immédiate.

En résumé : exceller, d'un point de vue philosophique, ce n'est pas seulement « être le meilleur » : c'est **habiter pleinement sa condition humaine**, explorer ses possibilités, et parfois même transformer sa vie en œuvre d'art.

STRATEGIES CONCRETES POUR TENDRE VERS L'EXCELLENCE

Clarifier sa vision

- Définis précisément ton domaine et ce que « exceller » signifie pour toi (est-ce être le meilleur, ou simplement atteindre une maîtrise reconnue ?).
- Fixe un cap à long terme et des jalons intermédiaires.

Pratiquer avec intention

- Ce n'est pas la quantité de pratique qui compte, mais la **pratique délibérée** : travailler spécifiquement sur ses faiblesses.
- Exemple : un musicien n'excelle pas en rejouant toujours ce qu'il sait déjà faire, mais en affrontant les passages difficiles.

S'entourer des bons modèles

- Cherche des mentors, coachs ou personnes déjà excellentes dans ton domaine.
- L'observation et le feedback accélèrent énormément l'apprentissage.

Systematiser l'effort

- Crée une **discipline quotidienne** (rituels, routines).
- L'excellence est rarement le fruit d'un coup d'éclat, mais d'une accumulation régulière et patiente.

Cultiver la curiosité et l'apprentissage continu

- Lis, expérimente, teste différentes approches.
- L'excellence demande d'évoluer : ce qui est considéré comme « excellent » aujourd'hui peut devenir obsolète demain.

Accepter l'échec comme un levier

- Chaque erreur est une donnée précieuse : elle indique ce qui doit être travaillé.
- Développe un état d'esprit d'**amélioration constante** plutôt que de perfection immédiate.

Équilibrer intensité et récupération

- Le risque en poursuivant l'excellence est le burn-out.
- Il faut prévoir des phases de repos, de recul, voire de réinspiration pour durer.

Mesurer ses progrès

- Tiens un journal, fixe des indicateurs clairs.
- Célébrer les petites victoires entretient la motivation et évite la frustration.

Partager et enseigner

- Expliquer ce que tu sais à d'autres renforce ta maîtrise.
- L'excellence se solidifie quand on devient capable de transmettre.

En résumé : tendre vers l'excellence, c'est un mélange de **vision claire, discipline quotidienne, apprentissage continu et résilience**.

SUR LE TERRAIN PRAGMATIQUE

C'est-à-dire **les bénéfices concrets de l'excellence dans un domaine**.

L'excellence est un **investissement** : elle demande du temps et des efforts, mais elle te donne en retour **de la valeur, des opportunités, de la sécurité et une influence durable**.

Reconnaissance et crédibilité

Exceller attire l'attention : que ce soit dans un métier, un sport ou une discipline artistique, être excellent fait de toi une référence. Cela crée :

- De la crédibilité (les autres te font confiance),
- De la reconnaissance sociale, parfois même un statut particulier.

Opportunités accrues

Quand tu es excellent, tu ouvres des portes :

- Professionnelles (meilleures positions, revenus plus élevés),
- Académiques (accès à des formations, réseaux, collaborations),
- Personnelles (rencontres avec des gens inspirants ou influents).

Sécurité et stabilité

Dans un monde compétitif, l'excellence te rend plus « indispensable ». Tu es moins vulnérable aux crises économiques ou aux changements rapides du marché, car ton expertise est rare et recherchée.

Satisfaction et motivation

Atteindre un haut niveau dans quelque chose apporte un sentiment d'accomplissement très fort. C'est une source de fierté qui alimente la motivation pour aller encore plus loin.

Capacité à influencer et transmettre

Exceller ne sert pas seulement à soi-même : cela permet aussi de devenir un **guide** ou un **mentor** pour les autres, de transmettre ses connaissances et d'avoir un impact réel.

Efficacité et liberté

Plus on est compétent, plus on gagne en rapidité, en autonomie et en liberté d'action. Exceller permet d'avoir un contrôle sur son domaine, de prendre des décisions éclairées, d'éviter les erreurs qui bloquent les autres.

Résilience face aux défis

La recherche de l'excellence implique d'apprendre à gérer les échecs, la discipline, l'endurance. Ces qualités se transfèrent dans d'autres aspects de la vie : on devient plus robuste face aux difficultés.

LA METHODE SMART

La méthode SMART pour fixer des objectifs vraiment actionnables

La méthodologie SMART est un moyen mnémotechnique qui permet de fixer les objectifs de chaque entreprise de façon claire et précise. Ces derniers devront être Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels. Cette méthode est utilisée dans le marketing, le management ou encore dans la gestion de projet.

Un bon objectif doit être :

- **Spécifique** → clair, précis, pas vague.
- **Mesurable** → avec un indicateur pour savoir si c'est atteint.
- **Ambitieux** (mais Accessible) → stimulant mais réaliste.
- **Réaliste / Pertinent** → en lien avec tes priorités de vie.
- **Temporellement défini** → avec une échéance ou une fréquence.

Exemples d'objectifs SMART dans la vie personnelle

1. Santé / Énergie

✗ Mauvais : *"Je veux mieux dormir."*

✔ SMART : *"Je me couche 5 soirs par semaine avant 23h00, pendant les 8 prochaines semaines, afin d'atteindre une moyenne de 7h30 de sommeil/nuit."*

2. Relations

✗ Mauvais : *"Je veux être plus proche de mes amis."*

✔ SMART : *"J'organise au moins 2 moments (appel, café ou sortie) avec un ami proche chaque mois, pendant les 3 prochains mois."*

3. Compétence / Hobby

✗ Mauvais : *"Je veux progresser en guitare."*

✔ SMART : *"Je pratique la guitare 20 minutes, 4 fois par semaine, et je sais jouer [tel morceau précis] par cœur d'ici le 30 novembre."*

4. Maison / Organisation

✗ Mauvais : *"Je veux ranger mon appartement."*

✔ SMART : *"Chaque samedi matin pendant 30 minutes, je trie une zone spécifique (placard, tiroir, bureau), jusqu'à ce que toutes les pièces aient été couvertes d'ici fin décembre."*

5. Bien-être mental

✘ Mauvais : *“Je veux être moins stressé.”*

✔ SMART : *“Je pratique 10 minutes de respiration guidée 5 fois par semaine, suivies d’une auto-évaluation du stress (score 1–10), pendant 6 semaines.”*

Astuce pratique

Chaque fois que tu formules un objectif, vérifie-le avec cette checklist SMART :

- Est-ce que je sais exactement quoi faire ?
- Comment vais-je mesurer si je l’ai fait ?
- Est-ce un peu difficile mais pas impossible ?
- Est-ce que ça a du sens pour mes priorités actuelles ?
- Quand et à quelle fréquence vais-je le faire ?

* <https://fr.wikipedia.org/wiki/Eudémonisme>

** <https://fr.wikipedia.org/wiki/Entéléchie>