

« Pourquoi arrêtons-nous si vite nos hobbies ? »

par Hélène Delvaux

publié dans la Feuille d'IF n°31 de décembre 2015

Tel était le titre de la page 17 du journal *Le Soir* du 19 août 2015. 46% des Belges, soit presque un Belge sur deux, abandonnent un nouveau hobby dans les douze mois qui suivent! Les Belges seraient-ils particulièrement versatiles, velléitaires, inconséquents, dispersés? Peut-être, creusons le sujet!

A côté de ces chiffres impressionnants assortis de quelques commentaires, le journal proposait en 4 petites colonnes, sous le titre « *On se fait beaucoup d'illusions* », le point de vue d'un sociologue de la VUB qui observe les habitudes des Belges surtout dans le domaine des loisirs et passe-temps. Ces lignes se révèlent particulièrement intéressantes si nous les lisons avec les clés de la gestion mentale et particulièrement celles du projet que l'on peut schématiser par un triangle, communément appelé en Belgique « le triangle du projet »; les trois éléments de ce triangle sont les buts, les moyens et les messages qui ont intérêt à être positifs (certains préfèrent le mot « intensité » ou encore « et moi, comment est-ce que je me sens par rapport à la question en jeu »). Se mettre en projet c'est prendre le temps d'anticiper mentalement la tâche à accomplir dans tous ses détails, c-à-d sous les trois angles cités. Nous savons que l'équilibre entre les trois pointes de ce triangle est le meilleur garant de succès dans une entreprise, qu'elle soit nouvelle ou non et quelle que soit la pointe qui a notre préférence pour entrer dans ce projet.

L'expert explique que le phénomène est connu. Les gens commencent un hobby avec enthousiasme : « *Jouer d'un instrument de musique, commencer à courir, prendre un abonnement dans un centre de fitness, etc. Ils veulent affiner leur ligne, perdre du poids, impressionner leurs amis, courir les 20 km de Bruxelles l'année prochaine, etc.* » Au début, ça marche, puis la routine s'installe : « *Eh oui, courir tous les jours prend du temps ! Faire des gammes aussi* ». Alors beaucoup abandonnent parfois pour commencer autre chose, parfois pour en revenir à la situation antérieure.

Comment comprendre cela? « *Nous sommes confrontés, dit le sociologue, à toutes sortes d'informations et de publicités qui nous font rêver, notamment pour devenir svelte et musclé.* » Et un peu plus loin : « *Je crois qu'on se fait beaucoup d'illusions que tout est simple et facile. Et que tout est beau, comme dans les magazines et à la télé* ».

Nous aimons rêver, les publicitaires l'ont bien compris : ils nous attirent en faisant miroiter des buts magnifiques, faciles et qui nous laissent rarement indifférents puisqu'ils concernent souvent notre apparence physique ou vantent des performances physiques ou artistiques à portée de la main. Ils ont tout pour nous séduire : ces buts sont décrits de manière affirmative, pas de place pour le doute. En y regardant de plus près, ce ne sont même pas des buts qui nous sont proposés, c'est plutôt du rêve, ce qui n'est pas du tout la même chose !

Les moyens par contre, ne sont jamais abordés! Or, les arguments invoqués lors de l'abandon d'un hobby sont le manque de temps (qui vient de loin en tête), ne pas avoir aimé l'expérience, le coût

trop élevé, une mauvaise condition physique, ... Ce sont bien tous les moyens qu'il aurait fallu anticiper ne fût-ce qu'un minimum afin de s'assurer que c'était une bonne idée de se lancer dans ce hobby. Mais anticiper les moyens, ça ne fait pas rêver ! « *Quelqu'un qui veut vraiment se mettre à la musique va s'entraîner tous les jours. Pour la plupart des gens ce n'est pas très tentant. Tout le temps répéter le même mouvement pour perfectionner sa technique, bof! Aujourd'hui, les gens veulent sans arrêt essayer de nouvelles choses. Et on est vite blasé. L'entraînement discipliné pour arriver à un bon résultat, ce n'est pas tendance* ». Pour mettre toutes les chances de notre côté, nous savons qu'anticiper buts et moyens, en corrélation l'un avec l'autre et en connaissant sa porte d'entrée privilégiée, est un gage indéniable de succès, comme nous le disions plus haut. Et nous savons aussi par la gestion mentale qu'anticiper, c'est tout autre chose que rêver!

Petite remarque : un moyen est tout de même cité régulièrement, celui du coût (de la guitare, du vélo, de la canne à pêche, des appareils pour abdos, etc.)! Mais rassurez-vous, quel que soit le prix du matériel à acquérir pour rendre le hobby possible, il est toujours annoncé comme une occasion unique, une aubaine à saisir tout de suite ! Et si jamais ça ne devait pas marcher, (tiens, ici il y a tout de même une petite anticipation, mais de très courte durée et assortie d'un très bon soporifique!) les sites de vente de seconde main sont cités comme une excellente porte de sortie. Or, la réalité nous apprend que la perte est souvent presque totale car, surtout dans le domaine des appareils de fitness, ils se revendent au 10^e du prix. Même verdict pour les consoles de jeux.

Les buts nous font rêver, les moyens pas du tout. S'ajoute à tout ceci le fait que nous disposons à notre époque et dans notre pays de beaucoup de facilités : les offres sont énormes, la gamme des possibles est immense. Cela contribue à brouiller les cartes, cela nous empêche d'y voir clair! Sans un bon attrape-rêves, nous risquons une fois de plus de nous faire bernier.

Nous aimons rêver. Et c'est tant mieux. Mais quand il s'agit de se mettre en projet, l'enjeu est tout autre. Cette fois il faut anticiper et non rêver. Cette réflexion à partir des hobbies des Belges peut probablement s'étendre à tous les domaines de la vie. **N'est-il pas important d'en prendre conscience et d'en faire prendre conscience autour de nous.** Car nous sommes fragiles et à force d'écouter seulement nos envies passagères, à force de nous laisser séduire par des promesses miraculeuses, puis de devoir renoncer, à force de surfer sur l'immédiat, le superficiel, l'apparence, le rêve, nous risquons de nous blaser, de nous disperser, de nous déconnecter de nous-mêmes, voire de tomber dans la déprime. « *Les gens qui sont persuadés qu'ils peuvent devenir des virtuoses après trois mois se trompent.* » Mieux vaut le savoir, l'anticiper clairement : mettre en place les moyens, quitte à tâtonner et à réajuster si nécessaire, c'est tellement plus efficace. Les désillusions successives amènent la perte du sens.

Pourquoi ne pas démonter le mécanisme comme nous venons très brièvement de le faire et donner ainsi un outil de plus à ceux que nous accompagnons. Le triangle du projet est un outil puissant pour se mettre en projet et c'est un bon antidote à la superficialité, au papillonnage, à la dispersion facile : le monde dans lequel nous vivons nous y plonge quotidiennement et tente en permanence d'anesthésier notre faculté de raisonnement et notre vigilance.

Bref restons connectés ... avec nous-mêmes ! C'est l'essentiel.

Hélène Delvaux.