



VOULOIR À EN SOUFFRIR

Il y a deux sources d'infortunes possibles avec les buts : ne pas les atteindre et parfois... les atteindre.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Marc et Francine auront bientôt 40 ans. À l'âge de 25 ans, le couple avait établi quatre buts importants : fonder une famille, devenir des leaders dans leur production, bâtir une maison et être millionnaire. Ils ont tous deux atteint leurs buts et même un peu plus. « *Pourtant, je n'ai jamais été aussi malheureux de toute ma vie* », confie Marc. « *Je pense sérieusement au divorce* », dit Francine de son côté.

Comment expliquer qu'après avoir travaillé tant d'années pour atteindre des buts et même les dépasser, des individus peuvent être aussi malheureux ? L'atteinte de leurs objectifs leur a coûté leur couple, leur santé physique et psychologique, et leurs relations avec leurs enfants.

Marc consomme beaucoup de médicaments et boit de plus en plus pour gérer son stress. Francine prend des antidépresseurs depuis cinq ans pour survivre. Deux de leurs trois adolescents consomment de la drogue de façon importante et « *surfent* » allègrement sur des sites pornographiques. Bref, la belle vie de famille en campagne fait partie d'une légende urbaine dans ce cas.

Comment Francine et Marc en sont-ils arrivés là ? À devenir obsédés par l'atteinte de leurs buts, sans tenir compte de leur mission de vie, de ce qui était vraiment important, ils n'ont pas été à l'écoute des signes de dérapage.

Le problème n'est pas d'atteindre ou non nos buts. En fait, l'atteinte des buts ne garantit en rien le bonheur, pas plus que la non atteinte de ces buts ne conduit au malheur. Le problème, c'est lorsque pour atteindre nos buts, nous écorchons autre chose : notre santé, nos relations, notre famille, notre intégrité, notre mission ultime de vie.

Un but ne devrait pas être une fin en soi, mais plutôt un point d'ancrage ou un moyen d'atteindre quelque chose de plus grand. Un but n'a aucun sens s'il ne s'inscrit pas dans un idéal plus grand, dans une mission de vie.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Juillet-Août 2007