



Octobre 2018 - Le syndrome du « bon élève »

Début septembre, j'ai commencé à écrire le billet AVELA suite à une rencontre avec un dirigeant d'une cinquantaine d'années intéressé par un coaching. Durant l'entretien, je m'étais dit que cet homme ne semblait pas conscient de sa réussite : il était en train de me démontrer combien il était un « bon élève » dans son poste, malgré un contexte difficile.

Depuis, je n'en ai pas poursuivi la rédaction et me suis sentie une « mauvaise élève » : le billet de septembre est, petit à petit, devenu celui d'octobre. A chaque fois que je reportais « billet AVELA » sur ma liste de choses à faire, j'avais mauvaise conscience. Avec le recul, je me demande si ce décalage d'un mois est aussi « grave », aussi « important » que je n'ai pu le penser ?

Combien de fois nous arrive-t-il de nous mettre la « pression » nous-mêmes pour respecter un délai ou un niveau de qualité vis-à-vis d'un tiers, par exemple : un directeur, une cliente ou un ami ?

C'est ce que j'appelle le syndrome du « bon élève ». Je constate, au fil de mes accompagnements, que nous sommes nombreux à être dans cette attitude.

Mon expérience et mes lectures, en particulier les livres de Pascal Baudry* ou de Béatrice Durand** m'ont amenée au constat suivant : en France, l'éducation tant familiale que scolaire, explique grandement, le syndrome du « bon élève ». Parents et/ou enseignants nous font peu de retours positifs et beaucoup de critiques négatives si bien qu'il n'est pas facile d'être un « bon élève » et ainsi de développer notre confiance en nous !

Lorsque nous commençons à travailler (ce fut mon expérience et je sais que je ne suis pas la seule), beaucoup trop de nos responsables hiérarchiques nous donnent très peu d'appréciations sur la manière dont nous réalisons nos missions; s'ils le font, c'est sur ce qui ne va pas. Nous continuons à vouloir être de « bons élèves » dans nos vies professionnelles car nous n'osons pas demander ce qui est attendu de nous « concrètement »; nous comblons ce manque en imaginant que nous devons être parfaits.

Pour terminer ce billet, je voudrais remercier ma partie « bonne élève » : je l'apprécie pour ses côtés vertueux : le travail bien fait, la rigueur, la volonté de progresser...J'aimerais tenir moins compte de son exigence, de son besoin de perfection et du sentiment de culpabilité qu'elle me fait vivre souvent. Ainsi que je le proposais à ce client potentiel, comment garder les 80% qui nous sont utiles et nous libérer des 20% qui nous gâchent la vie.

Le tout premier billet écrit en 2008, devait aussi être publié en septembre pour accompagner votre rentrée et que vous puissiez continuer à voir la cime des arbres : il a été envoyé en octobre 2008. Dix ans d'écriture et surtout de lecture et de lien avec vous chers lecteurs. Merci à la « bonne élève » ! Je vous laisse là-dessus et vous invite à continuer à imaginer le meilleur pour le « bon élève » qui est en vous.

* Pascal Baudry « Français-Américains l'autre rive », Éditions Village Mondial.

** Béatrice Durand « Cousins par alliance : les Allemand en notre miroir », Éditions Autrement.