

Bonjour,

C'est la rentrée !! Et oui, peut-être faites-vous partie des personnes qui viennent de reprendre le chemin du travail (ou de l'école) ou qui vont le reprendre bientôt. Certain.es d'entre vous y vont la mort dans l'âme et sont obligé.es de solliciter des trésors de pensées positives pour mettre un pied devant l'autre alors que d'autres, au contraire, sont enthousiastes à l'idée de revoir les collègues et de partager les anecdotes des vacances.

Et il y a une troisième catégorie qui peut se surajouter aux deux premières, qui comprend les personnes qui considèrent la rentrée comme un "nouveau départ" (un peu comme le 1er janvier). Si vous êtes de cette trempe-là, comme moi, vous avez sans doute envie de vous lancer dans de nouvelles activités personnelles ou professionnelles, comme quand une belle page blanche ne demande qu'à se remplir de beaux dessins en couleur.

Et c'est une énergie extraordinaire qu'il ne faut pas laisser passer parce qu'elle permet de faire des projets, de se projeter dans un futur plus chouette, plus enthousiasmant, plus riche... plus tout !

Cette année, c'est sûr, vous serez définitivement plus organisé.e, vous ferez trois séances de sport pas semaine, vous laisserez votre chef.fe s'énerver sans réagir (zen, zen, zen), vous ferez du yoga, vous vous engagerez avec les autres parents d'élèves...

Et pour concrétiser toutes ces belles résolutions, vous allez mettre sur pied une planification d'enfer, calée au millimètre... Planification qui tiendra sans doute (et c'est mon expérience de coach qui parle) jusqu'à la mi-octobre, peut-être jusqu'à novembre pour les plus enflammé.es d'entre nous.

Et tout ça est parfaitement normal et ce n'est pas (complètement) de notre faute : nous souffrons du syndrome du débutant !

Mais qu'est-ce que c'est que ça, encore ?

C'est un mal très étrange qui surgit à certaines dates-clés (premier de l'an, anniversaire, rentrée...) chez certaines personnes qui ont décidé de changer quelque chose dans leur vie. C'est par exemple le cas quand on se lance dans une nouvelle activité (judo, macramé, langue étrangère...) ou qu'on essaie de modifier un comportement habituel (fumer, être systématiquement en retard, crier sur ses enfants dès le matin...).

En fait, le syndrome du débutant est un mécanisme sous-jacent qui s'exécute (en *back office* donc ou en arrière-plan pour les puristes de la langue française) dans toutes ces situations très variées, en dehors de tout contrôle conscient. Et pourquoi s'exécute-t-il comme ça, tout seul, alors qu'on ne lui a rien demandé ? Parce qu'on a peur (d'échouer le plus souvent) et que nous cherchons à nous rassurer par tous les moyens possibles. Et c'est bien humain !

Alors comment se traduit ce syndrome du débutant ? Ça dépend du contexte et de votre personnalité mais je vais vous donner deux exemples qui devraient vous éclairer et vous mettre sur la piste de vos propres "expressions" de ce syndrome du débutant.

*Exemple n°1* : Mettons que vous ayez découvert le parapente ou n'importe quelle autre activité lors de vos dernières vacances. En rentrant, plein.e de bonne volonté, gonflé.e à bloc, vous avez décidé d'en faire votre hobby n°1. Vous investissez beaucoup d'argent dans l'achat d'une voile, d'un harnais et de tout le matériel nécessaire (et ce n'est pas donné, même d'occasion). Le problème, c'est que cette

---

activité va vous demander de très nombreuses heures au sol pour apprendre ne serait-ce qu'à gonfler votre voile. Votre objectif initial : devenir un.e pro du parapente ! Le résultat : votre voile prend la poussière dans votre garage parce que vous n'aviez pas anticipé cette partie du job ni la météo (l'automne et l'hiver). Ces conditions ont eu raison de votre belle motivation et vous vous retrouvez avec des tas de trucs à vendre sur le bon coin (un conseil : attendez la rentrée prochaine parce qu'il y a de grandes chances que quelqu'un comme vous ait le même "objectif").

*Exemple n°2* : Cela fait des années que vous savez qu'il faut absolument que vous fassiez quelque chose à propos de votre "gestion" désastreuse de votre temps. Vous êtes sans arrêt submergé.e par les tâches, toujours en retard, vous ne savez plus où donner de la tête. Mais cette année, ça ne se passera pas comme ça parce que vous avez acheté un super bouquin et que vous allez suivre la méthode préconisée avec soin. Comme c'est la rentrée, c'est chouette parce que les magasins sont pleins de fournitures scolaires et que justement le bouquin insiste sur le fait d'avoir des supers outils de planification (agenda évidemment, post-it de toutes les couleurs, des stylos effaçables, des tableaux blancs pour écrire les menus...). Vous revenez chez vous avec toutes ces trouvailles et prenez une bonne semaine à tout mettre en place. Vous êtes vraiment fier.e de vous ! Sauf que... trois semaines après, vous avez de nouveau la tête sous l'eau. Pourquoi ? Parce que les problèmes de gestion du temps n'ont à peu près rien à voir avec un manque de matériel ni même avec un manque de méthode ! Croyez-moi, j'ai été formatrice dans ce domaine (d'ailleurs, je vais sortir un programme sur ce thème courant 2023) et j'ai rencontré des dizaines de personnes qui avaient suivies des tas de méthodes et qui souffraient toujours de ce problème après avoir tenté d'appliquer celles-ci. Je développerai cette question ultérieurement parce qu'aujourd'hui, on parle du syndrome du débutant .

Mais alors comment faire pour lutter contre ce syndrome du débutant ?

Vous en saurez plus vendredi prochain parce que cette newsletter est déjà très longue.

Mais en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie