

Est-ce que je manque d'ambition ?

Psycho. L'ambition ne se limite pas à la sphère professionnelle. Elle permet de se relier au sens que l'on veut donner à sa vie, explique la psychologue Mouna Cadra.

Entretien

Mouna Cadra, psychologue et psychothérapeute à Rennes.

Qu'est-ce que l'ambition, au juste ?

C'est une aspiration que l'on affirme, un désir que l'on assume. On écoute ce qui est important pour soi et on cherche à y répondre. C'est sain d'avancer pour être aligné avec ce que l'on souhaite. C'est constructif, stimulant. Mais ce n'est pas si simple car, souvent, nos aspirations sont influencées par l'extérieur : notre famille, notre culture, notre entreprise, la société. Il faut pouvoir différencier ce que l'on veut vraiment, soi, de ce que les autres projettent sur nous.

Pourquoi pourrait-on manquer d'ambition ?

Par manque d'estime de soi, on n'ose pas. Ou par peur de l'échec, on se fige dans une situation. Je rappelle que ne rien faire, c'est faire. C'est laisser faire. L'autre frein, c'est le conformisme. On accorde une importance excessive au regard des autres et si notre aspiration ne correspond pas à ce que notre entourage attend de nous, on la taît. On s'oublie, voire on va contre soi-même, pour satisfaire l'autre ou obtenir de la reconnaissance. Enfin, on peut



PHOTO : CHARLES DUTERTRE

manquer d'ambition tout simplement parce qu'on ne s'est pas interrogé sur le sens que l'on veut donner à sa vie.

On n'a pas répondu à la question : qu'ai-je envie de faire de mon temps sur Terre ?

Faut-il toujours viser plus haut ?

Pas forcément, on peut être très satisfait d'un travail simple, d'une vie sobre, non matérialiste, qui ne va pas dans le sens de la société du « toujours plus ». C'est très courageux. Par ailleurs, dans notre société, l'ambition est encore très reliée au travail. Il y a quelques siècles, le travail était mal vu : les pauvres ne pouvaient pas y échapper mais quand on était bien né, on ne travaillait pas. Jusqu'à peu, c'était l'inverse, mais « l'épidémie » d'épuisement professionnel change la donne.

Dans quel sens ?

Pendant longtemps, ce sont la compétition professionnelle, les promotions, les postes à responsabilité, les hauts salaires qui ont été valorisés. Aujourd'hui, réussir, c'est plutôt être satisfait d'un poste qui permet d'avoir une vie privée épanouie. Avoir de l'ambition peut donc signifier se fixer un challenge, acquérir des compétences ou vouloir se perfectionner dans d'autres champs que le travail : la vie de couple, la parentalité, la connaissance de soi, le sport, l'engagement associatif, etc. Selon son cycle de vie, on revendique le fait que la priorité n'est pas toujours le travail.

Propos recueillis par
Audrey GUILLER.