



## La persévérance, éloge du « tenir bon »

À peine passé la rentrée que, déjà, nos résolutions fléchissent : faut-il continuer ce laborieux cours de solfège ou cette ennuyeuse heure de sport ? À l'heure du zapping et du plaisir immédiat, plongée dans cette valeur oubliée qui nous engage à durer.



**L**e mouvement a été mille fois répété pour que la figure soit parfaite, l'harmonie absolue et la (fausse) impression de naturel enfin obtenue. « Nous cherchons un idéal de beauté et d'émotion, la ligne parfaite, le beau pied », précise la danseuse classique Claire Lonchampt depuis le Malandain Ballet de Biarritz. « Cette quête me tire vers le haut, elle me fait lever chaque matin pour six heures de répétition à la barre. Elle est suffisamment puissante pour nous habiter toute une vie, et à chaque représentation où l'on tâtonne et l'on reconstruit tout à chaque fois. »

#### **ACTION ET FORCE D'ÂME**

Quel plus haut lieu d'exercice de la persévérance que la danse classique de haut niveau, sa redoutable compétition et son exigence extrême ? Pourtant, loin des glorieuses scènes de ballets, la même persévérance se déploie aussi, plus humblement, dans nos quotidiens : faut-il continuer les assourdissants cours de piano ou passer à la trompette ? Rester dans ce travail difficile et exigeant ?

Maintenir l'effort pour mener à bien ce projet ardu ? La persévérance est d'abord une action, « la qualité de celui qui s'attache avec détermination et constance à mener à bien ce qu'il a résolu ». « C'est la capacité à produire un effort dans la durée jusqu'à atteindre son but, quelles que soient les difficultés rencontrées », définit la psychologue Inès Weber, autrice d'*Être soi* (Gallimard). Elle relève de la « force d'âme parce qu'elle tient à la capacité de garder son cap en puisant en soi la ressource de motivation, d'énergie ou d'ingéniosité pour poursuivre son effort et son but. »

Rien de grand ne se fait sans persévérance, a-t-on coutume de dire. « Hâtez-vous lentement ; et, sans perdre courage, Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage : Polissez-le sans cesse et le repolissez ; Ajoutez quelquefois, et souvent effacez », nous intime Boileau dans *l'Art poétique*. Ainsi les chefs-d'œuvre en peinture ou en littérature, les plus grandes découvertes scientifiques sont le fruit de milliers d'heures de travail, car, souvent le talent ne suffit pas. C'est en tout cas la démonstration de la chercheuse américaine en psychologie Angela Duckworth,

qui explique, à partir notamment d'un panel d'étudiants de prestigieuses universités américaines, que la persévérance – ou encore la « niaque » – est le principal facteur de succès, plus déterminant que les talents innés.

Faut-il pour autant « s'accrocher » à tout prix à un objectif, une activité, un projet, au risque de s'épuiser dans une obstination bornée ? Pour éviter l'entêtement, l'enjeu est de viser juste, donc « d'aller chercher l'aspiration profonde », esquisse Florence d'Été, coach en accompagnement professionnel chez Talents et Trajectoires. « Il faut tenir compte de son élan de vie, de sa nature, pour persévérer en alignement avec qui nous sommes ». « J'accompagne certains jeunes qui ont emprunté une voie professionnelle par conformisme ou pression familiale, à l'encontre de leur nature profonde, raconte-t-elle. Ils s'obstinent dans un domaine qui n'est pas le leur et s'épuisent. Au contraire, lorsque la finalité est bien identifiée, la persévérance suit. On a la capacité de déplacer des montagnes ! »

Comment transmettre ce goût de l'effort ? « La persévérance nécessite une tolérance à la frustration, une capacité à gérer →

ses émotions, une confiance dans ses ressources, donc une visibilité sur soi-même », commente la psychologue pour enfants et adolescents Lucie Pagezy. Pour favoriser cette qualité, outre la valeur de l'exemple des parents, elle conseille de conduire parfois des exercices de « métacognition » en décortiquant avec son enfant les moyens mis en œuvre pour arriver à un résultat.

« Au lieu de s'exclamer devant un dessin dans une logique de compliment, on peut le décrire avec l'enfant,

voir quelles couleurs il a choisies, comment il a réussi à ne pas dépasser le trait, etc. Il identifie ainsi les qualités qu'il a mises en œuvre, ce qui lui donne confiance et peut nourrir sa capacité à persévérer, conseille-t-elle. Savoir persévérer est un bagage extrêmement précieux pour la vie. S'il est acquis, cela ouvre un boulevard ! » Pourtant, depuis son cabinet parisien, la psychologue observe plutôt une tendance à « la surprotection des enfants pour leur éviter la frustration et l'effort », ainsi qu'un « climat social général de la récompense immédiate ».

Unanimement admirée, chez les grands sportifs par exemple, la persévérance serait en effet mise à l'épreuve dans notre société moderne, « si généreuse en possibilités, et qui encourage le changement et le papillonnage », constate Alexandra Puppincq Bortoli, coach, formée en philosophie. « Il est difficile de demeurer dans son engagement, il y a la tentation des fuites, des distractions, de vouloir tester autre chose. » À l'inverse, « beaucoup de personnes que j'accompagne sont dans un système d'obstination, avec l'idée qu'elles sont allées trop loin, par exemple dans un projet professionnel, et qu'elles ne peuvent plus reculer. Alors elles n'écoutent plus les signaux, elles sont dans l'aveuglement et l'orgueil, avec un risque d'épuisement et de burn-out ».

## À L'ÉCOUTE DE SOI-MÊME

Au contraire, la persévérance est « souple », « elle accepte que certaines choses lui échappent, elle sait attendre le bon moment, elle s'adapte, avec prudence, car elle sait qu'elle doit durer ». Ainsi, il est parfois nécessaire de « remettre la barre à la bonne hauteur » ou de « se fixer des objectifs intermédiaires », tout en écoutant « son intuition », souligne Alexandra Puppincq

Bortoli, autrice du *Mal à l'âme* (Cerf, 2021). Bref, la persévérance nécessite un discernement, ou d'être à l'écoute de soi-même. À la manière d'Ulysse et Pénélope. Ces deux célèbres héros de la mythologie, et symboles par excellence de persévérance, font preuve non seulement d'un « cœur endurent », mais aussi d'une « intelligence rusée », afin de pouvoir se retrouver à Ithaque.

Quand le découragement pointe malgré tout, « réveillons la mémoire de l'appel,

souvenons-nous de l'élan, du désir qui a donné du sens à ce que nous avons mis en place, ce à quoi nous voulons contribuer », conseille Alexandra Puppincq Bortoli. C'est ainsi que Dorothy Day (1897-1980), journaliste et militante catholique américaine qui fut à l'origine de la fondation de maisons d'hospitalité dans les quartiers pauvres des grandes villes américaines, écrivait : « Nous n'avons pas le droit de nous

arrêter et de nous sentir désespérés. Il y a trop à faire. » Pour puiser ainsi « au plus profond de soi l'inspiration de notre action, ainsi que la volonté, la détermination, de ne pas lâcher, de ne pas se laisser abattre ou décourager », la psychologue Inès Weber préconise de « cesser de nous affairer ne serait-ce que quelques minutes au quotidien pour prendre le temps de se rassembler en soi-même ». Un « rendez-vous avec soi » préconisé par les écoles de sagesse et voies spirituelles « qui ne vise pas seulement la contemplation mais aussi l'ajustement de l'action, la galvanisation de la volonté pour être plus fort ».

## FORCE, PATIENCE, TEMPÉRANCE...

Car la persévérance a aussi une dimension spirituelle. Elle est d'ailleurs une vertu, davantage qu'une qualité. Selon saint Bernard, elle serait même la vertu « qui couronne toutes les autres et qui est comme la marque des héros. Sans elle, point de victoire pour celui qui combat, point de triomphe pour celui qui remporte la victoire... Sœur de la patience et fille de la constance, elle est l'amie de la paix, le ciment de l'amitié, le lien de la concorde, le rempart de la sainteté ». « La persévérance est indispensable dans une existence personnelle, professionnelle, amoureuse, spirituelle, dans toute quête », assure l'écrivaine Jacqueline Kelen. Elle est « une patience vive, dynamique, énergique, une détermination ailée, c'est-à-dire qui élève vers quelque chose de meilleur, qui s'appuie sur un espoir. Celui-ci peut être lié à des choses terrestres ou même à une espérance spirituelle, le salut de l'âme ou la vie éternelle. En tout cas, la persévérance n'est pas horizontale, elle essaye de s'échapper, de s'arracher à un déterminisme ».

« Elle relève de la vertu de la force, dans le sens de courage, volonté, résistance, patience, détermination, mais elle fait aussi appel à la vertu de prudence, comme moyen de discerner le bien du mal, le vrai du faux, l'essentiel de l'accessoire », développe celle qui a publié *Le Jardin des vertus* (Salvator, 2019). Enfin, elle est cousine de la vertu de tempérance pour contrer notre obstination et notre « volonté de puissance, tournée vers un but égoïste ». Autant de hautes vertus que nous pouvons approcher grâce au compagnonnage de grandes figures de persévérance. « Le premier persévérant a été Gilgamesh il y a 6 000 ans, qui s'est donné comme objectif premier et sincère la quête d'immortalité – rien que cela ! – le

## Elle est cousine de la tempérance pour contrer notre « volonté de puissance tournée vers un but égoïste ».

JACQUELINE KELEN, ÉCRIVAINNE



GIFT OF IRMA N. STRAUS, 1964/THE MET NEW YORK

Sainte Claire a fait preuve de ténacité au XIII<sup>e</sup> siècle. Sainte Claire, de Lippo Memmi (v. 1325), église Saint-François, à San Gimignano (Italie).



jour de la mort de son cher ami. Il quitte tout pour sa quête, et traverse beaucoup d'épreuves et de tentations, notamment celle du renoncement pour mener une vie tranquille et être heureux, comme certains l'y encouragent. Mais son désir est sincère et sa détermination forte, il continue », raconte Jacqueline Kelen. L'écrivaine puise quant à elle la force de persévérer dans l'idée de « tenir bon » présente dans les Évangiles.

Autre héroïne de la persévérance : sainte Claire d'Assise, qui attend des années pour obtenir du pape Grégoire le « privilège de la pauvreté » pour son ordre des Clarisses. « Sa persévérance a l'air modeste, pendant des années elle a fait sourire le pape, mais elle a réussi ! », relate, pleine d'admiration, Jacqueline Kelen qui la cite : « Ce que tu tiens, tiens-le, ce que tu fais, fais-le et ne le lâche pas, mais d'une course rapide d'un pas léger, sans entrave aux pieds, pour que tes pas ne ramassent même pas la poussière, sûre, joyeuse, et alerte marche prudemment sur le chemin de la béatitude. »

#### DANS LA ROUTINE DU QUOTIDIEN

Loin des grandes réalisations, la persévérance se déploie aussi à bas bruit dans la routine familière et banale du quotidien quand il faut à nouveau baigner, savonner, habiller, nourrir, coucher les enfants, ou répéter les gestes de l'aide-soignant ou du professeur fidèles au poste tous les matins. Il y a ici quelque chose de l'ordre d'une « consécration », observe Inès Weber : on se consacre à quelque chose, dans un mouvement quasi spirituel, parfois tourné vers le ciel, dans une attitude qui dure et persiste.

La persévérance, dit le pape François, c'est « construire le bien chaque jour », « demeurer constant dans le bien, surtout lorsque la réalité autour de nous pousse à faire autre chose ». Comme cet homme qui rend visite chaque jour à son épouse dépendante et diminuée, avec qui les conversations ne sont plus possibles, dans une « constance incroyable », souligne la bibliiste et religieuse de l'Assomption Sophie Ramond pour qui « la persévérance est un peu la réalisation concrète de l'espérance en quelque chose que nous ne voyons pas ». « Ce sont souvent les petites choses qui demandent de la persévérance », observe-t-elle. La reine des vertus dans l'humble quotidien. ●

FÉLICITÉ DE MAUPEOU



**Le Jardin des vertus**, de Jacqueline Kelen, Salvator, 2019, 18 €.



**Le Mal à l'âme, L'acédie, de la mélancolie à la joie**, d'Alexandra Puppincq Bortoli, Cerf, 2021, 18 €.

LEGS • DONATIONS • ASSURANCES-VIE

## Un monde sans misère est possible TRANSMETTONS POUR PERMETTRE LES APPRENTISSAGES DE TOUS LES ENFANTS !



« La misère est l'œuvre des hommes, seuls les hommes peuvent la détruire. »

Joseph Wresinski

En France, 10 millions de personnes vivent sous le seuil de pauvreté. L'objectif d'ATD Quart Monde est de permettre à chacun de retrouver l'accès au logement, aux soins, au travail, à la culture, à la réussite scolaire de tous les enfants... En vivant dans les quartiers où se trouvent les plus exclus, les volontaires d'ATD Quart Monde agissent avec eux.

Le Mouvement œuvre aussi auprès des institutions pour faire évoluer les lois et les réglementations sociales. Il agit enfin auprès de l'opinion pour faire changer le regard porté sur les plus pauvres et bâtir un monde où chacun retrouve sa dignité. Créé en 1957 dans un camp de sans-logis, ATD Quart Monde est aujourd'hui présent dans plus de 30 pays.

## Faites un legs à la Fondation ATD Quart Monde pour permettre au Mouvement de poursuivre dans la durée ses actions

Reconnue d'utilité publique, la Fondation ATD Quart Monde est habilitée à recevoir les legs, donations et assurances-vie en exonération des droits de mutation. Elle a pour unique objet de financer les actions du Mouvement.

Pour plus d'informations concernant les legs donations et assurances-vie, vous pouvez contacter la Fondation ATD Quart Monde :

par mail: [fondation.tresorier@atd-quartmonde.org](mailto:fondation.tresorier@atd-quartmonde.org)  
par téléphone: 01 40 22 01 64  
par courrier: Fondation ATD Quart Monde  
63, rue Beaumarchais - 93100 MONTREUIL

 **ATD  
QUART MONDE**  
[www.atd-quartmonde.org](http://www.atd-quartmonde.org)



Audace