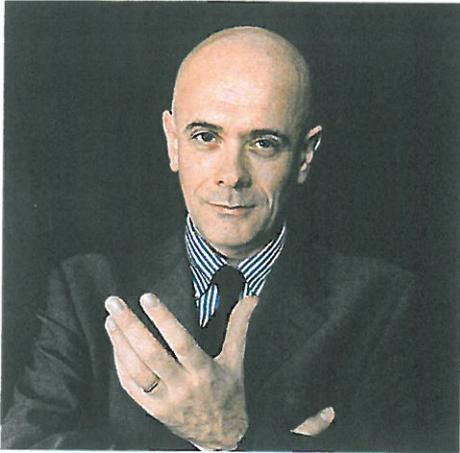


PSYCHOLOGIE



PHILIPPE GABILLIET :

“SAISIR SA CHANCE, ÇA S’APPREND”

Non, la chance n'est pas une question de hasard. Être un sacré veinard ou un *loser* chronique dépend de notre volonté. Pour Philippe Gabilliet, professeur en psychologie sociale, réussir est une compétence qui se travaille. Dans son livre "Eloge de la chance", il donne la recette d'une bonne fortune durable.

P

ourquoi faire l'éloge d'une notion aussi incontrôlable et mouvante que la chance ?

Car, précisément, nous nous trompons quand nous considérons la chance simplement comme un élément extérieur et non suscité. Nous avons pris l'habitude de la décrire comme arbitraire, capricieuse, aléatoire et injuste. Face à elle, nous avons adopté une attitude passive et avons fini par croire qu'elle nous tombait littéralement dessus (c'est du reste ce qu'implique l'étymologie du mot,

dérivé du verbe latin *cadere*, « tomber »). Bref, nous nous sommes forgé une vision romanesque de la chance et en avons fait une composante magique à l'œuvre dans notre réussite – ou notre absence de réussite. Je pense, au contraire, que la chance est une compétence de vie que chacun peut apprendre à maîtriser et à cultiver pour la faire advenir au quotidien. En ce sens, elle est digne d'éloge.

Nous serions donc les artisans de notre propre chance ?

En grande partie, oui. Bien sûr, il y a toujours des « coups » de chance, rarissimes et impossibles à prédire, capables de bouleverser nos vies en nous faisant soudain bénéficier d'un concours de circonstances favorables, sans que nous n'ayons rien fait pour le provoquer. C'est ce que le neurologue James H. Austin appelle « la chance aveugle » (*blind luck*). En revanche, la chance-de-tous-les-jours, ce mouvement régulier qui fait que certains hommes

A
'
,
A
)”

»).
ro-
une
otre
. Je
une
ap-
aire
est

otre
urs
nos
l'un
ans
uer.
stin
. En
ou-
nes

Photos : John Lund / Cesty Images, Photothèque ESCP Europe.



et femmes semblent davantage que d'autres collectionner et enchaîner les événements favorables, cette chance-là dépend directement de nous et de notre attitude face au monde. Les veinards à répétition ne sont pas nés sous une bonne étoile, mais ont développé des réflexes qui leur permettent de fonctionner constamment « en mode chance ».

Alors, les malchanceux sont en quelque sorte responsables de leur sort...

C'est ce que vous répondrait le psychologue Richard Wiseman qui voit dans la chance l'expression directe d'une volonté et d'une façon de percevoir le monde. Et ce, quel que soit son point de départ dans la société. Même si je pense qu'on ne peut pas faire l'impasse sur les conditions sociales et l'environnement d'un individu, force est de constater que certains « malchanceux chroniques » ont une capacité troublante à gâcher toutes les opportunités qui se présentent à eux. Avec ces « losers structu- ...

EXTRAIT

... rels », tout se passe comme si le logiciel de la chance était définitivement grippé. Les travailleurs sociaux connaissent bien ce phénomène qu'ils nomment l'« abdication » et qui se traduit par une perte totale de confiance en soi, un sentiment d'impuissance face aux événements.

Ce serait donc une vision pessimiste du monde qui entraînerait la malchance ?

En effet. Et il y a un lien intime entre l'optimisme et la chance. Face aux difficultés, un individu optimiste va instinctivement se focaliser sur ses propres forces, chercher des solutions, et faire confiance à l'avenir. Cette capacité à recycler positivement un coup du sort est l'un des ingrédients de la chance durable.

Quelles sont les autres composantes de la recette ?

Au recyclage positif, il faut ajouter trois autres « secrets de fabrication », trois principes d'action simples auxquels chacun peut s'entraîner. Le premier, c'est l'intention préalable. Un hasard ne peut se transformer en coup de chance que si nous sommes préparés menta-

“IL Y A UN PRINCIPE DE RÉCIPROCITÉ : SOYEZ UNE CHANCE POUR LES AUTRES, ÇA VOUS REVIENDRA.”

lement à son arrivée et que nous avons déjà réfléchi à l'orientation que nous pourrions lui donner. Le second volet, c'est celui de la disponibilité intérieure. La curiosité, l'ouverture d'esprit, la capacité d'être attentif à ce qui nous entoure, permettent de faire apparaître des opportunités là où on ne les attendait pas. Enfin, le dernier secret, et peut-être le plus important, c'est celui de la connexion. La chance véritable fait son miel des échanges et des interactions que nous tissons avec les autres. Entretenir son « réseau de chance », c'est s'assurer de multiplier les rencontres, les demandes inattendues, de créer en somme un espace où pourront fleurir les occasions favorables. C'est aussi partir du principe de réciprocité : soyez une chance pour les autres, ça vous reviendra.



L'une des caractéristiques des chanceux à répétition, c'est qu'il leur arrive aussi de ne pas avoir de chance,

voire d'échouer lamentablement. Mais contrairement aux malchanceux chroniques, les chanceux semblent toujours savoir quoi faire quand cela leur arrive. Transformer l'essai des opportunités rencontrées, c'est aussi savoir recycler les revers et les coups du sort en autant d'ouvertures nouvelles. L'acceptation et le savoir-perdre du malchanceux se transforment chez le chanceux en une sorte de savoir-être-avec-les-difficultés, étant entendu que pour celui qui vit en mode chance, celle-ci réside moins dans ce qui lui arrive que dans ce qu'il va faire de ce qui va arriver. Pour qui vit en mode chance, l'échec ou le coup du sort n'interrompent jamais brutalement le flux de la chance. Ils le ralentissent parfois, mais le réorientent toujours vers d'autres zones de possibilités et d'action. »



« Éloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en main »
Saint-Simon, 2012,
130 p., 13 €.

En appliquant ces conseils, tout le monde peut donc, à coup sûr, devenir chanceux ?

Chacun pourra en tout cas se réconcilier avec le hasard et l'accepter comme une composante positive de sa vie, en posant la véritable équation de la chance : désir + inattendu = providentiel. Je ne peux pas lui assurer qu'il aura de la chance, mais je peux lui promettre qu'il lui arrivera très vite des choses positives. ■

Propos recueillis par Clément Imbert