

Novembre 2012  
N°381  
3,50 €

# ca

## M'INTÉRESSE

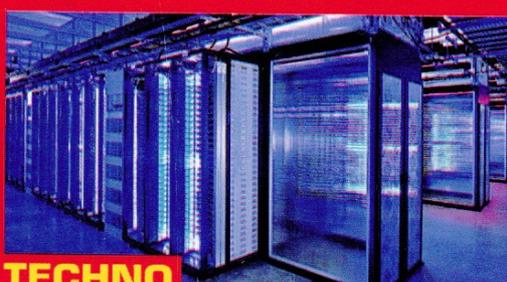


**NATURE**  
Lichens, des forêts en miniature

**ENQUÊTE**  
Doit-on sauver à tout prix les espèces en danger ?



**SANTÉ**  
Les médecins nous font-ils sortir trop tôt de l'hôpital ?



**TECHNO**  
Dans la base secrète qui va abriter les serveurs d'Internet



**INSOLITE**  
Défilés militaires : à chacun sa démonstration de force !

# Comment provoquer la chance

**TEST**  
Savez-vous la saisir ?

- Est-ce une question d'attitude ?
- Ce que nous apprennent les chanceux
- Faut-il en avoir pour réussir sa vie ?



[www.caminteresse.fr](http://www.caminteresse.fr)

PRISMA GROUPE PRISMA MEDIA

M 01237 - 381 - F: 3,50 €



BEL: 4,40 € - CH: 8CHF - CAN: 7,50 CAD - D: 5,50 € - ESP: 4,50 € - GR: 4,50 € - ITA: 4,50 € - LUX: 4,40 € - PORT. CONT.: 4,50 € - DOM: Avion: 5,80 € ; Surface: 4,30 € - MAY: 8,50 € - Maroc: 35DH - Tunisie: 4,4TND - Zone CFA Avion: 4200XAF ; Bateau: 3500XAF - Zone CFP Avion: 1400XPF ; Bateau: 700XPF.

# Comment provoquer la chance

Est-ce une question

Faut-il en avoir pour réussir ?

## C'est votre avis

Voici les réponses de notre panel de lecteurs\* aux questions suivantes

► Pensez-vous que la chance existe ?			
	Ensemble	Hommes	Femmes
	388	128	260
Oui	78 %	73 %	81 %
Non	13 %	21 %	9 %
Je ne sais pas	9 %	6 %	10 %

► Vous considérez-vous comme :			
	Ensemble	Hommes	Femmes
	388	109	248
Chanceux	23 %	24 %	22 %
Malchanceux	11 %	5 %	14 %
Ni l'un ni l'autre	66 %	71 %	64 %

► Pensez-vous que l'on peut provoquer la chance ?			
	Ensemble	Hommes	Femmes
Oui	55 %	51 %	56 %
Non	26 %	31 %	24 %
Je ne sais pas	19 %	18 %	20 %

\*Enquête réalisée du 28 août au 4 septembre 2012 auprès de 388 lecteurs de « Ça m'intéresse ».

Dossier : Frederika Van Ingen et Johanna Sabys

**P**arfois, elle frappe un grand coup : on trouve le ou la partenaire de sa vie sur son palier, le job de ses rêves au coin de la rue, on gagne au Loto... Mais elle peut aussi être plus discrète : le bus qui arrive juste au bon moment, l'information qu'on cherche qui passe à la radio, l'ami qui nous appelle pile quand on a besoin d'aide... Qu'on en ait conscience ou non, la chance est toujours là. Elle colore notre quotidien de petites touches, parfois si peu perceptibles qu'on n'y prête pas attention. Sinon, on invoque son contraire : la malchance, en l'accusant, à tort ou à raison, de tous nos maux. Mais quelle est donc la nature de cette chose qu'on ap-

pelle la chance ? Existe-t-elle vraiment ou n'est-elle qu'un autre nom que nous donnons au hasard pour mieux le contrôler ? Un peu des deux, nous disent les psychologues. Bien sûr, il y a des événements que l'on ne maîtrise pas. Est-on pour autant chanceux ou malchanceux si on les subit ? Pas forcément. On peut bien sûr essayer de les modifier : c'est la pensée magique, avec ses signes cabalistiques, ses fétiches sophistiqués, ses chats noirs... Mais le résultat n'est pas garanti ! En revanche, il y a une part sur laquelle on peut agir, et cela, même si la situation n'est pas gagnée au départ. C'est ce que nous démontrent ceux qui nous racontent leur « itinéraire de chanceux ». Et c'est ce que

# nce

## d'attitude ?



Plus d'infos sur le sujet  
avec France Info



« Tout comprendre »,  
par Pascal Le Guern,  
le 1<sup>er</sup> novembre, à 14h19, 16h54  
et 0h25, avec Ça m'intéresse.



confirment les psychologues. Le Britannique Richard Wiseman a demandé à des milliers de ses concitoyens s'ils se considéraient chanceux ou pas. Côté malchanceux, peu d'écart avec notre panel (lire ci-contre) : le psychologue en a compté 14 %, pour 11 % chez nos lecteurs. En revanche, 50 % des Britanniques se disaient chanceux. Soit deux fois plus que notre panel. Question de culture peut-être, mais surtout de perception. Car c'est là le cœur de toutes les observations faites par les spécialistes : la chance, c'est avant tout une façon de percevoir le monde et d'entrer en relation avec les autres. Et c'est là la bonne nouvelle : envisagée ainsi, oui, il devient possible d'agir pour la provoquer !

## Test Vous et la chance

Le psychologue britannique Richard Wiseman a pu valider ces tests sur des milliers de personnes en étudiant leur rapport à la chance. Et vous, où en êtes-vous ?

### 1 Chanceux ou pas ?

Notez les 2 descriptions suivantes selon que vous vous y reconnaissez vous-même, de 1, c'est-à-dire pas du tout, à 7, c'est-à-dire tout à fait.



D.R. (6)

#### Profil chanceux :

les chanceux sont des personnes qui semblent constamment bénéficier d'événements à mettre au compte du hasard. Par exemple, ils gagnent plus souvent que la moyenne au loto, ils rencontrent fortuitement des gens susceptibles de leur donner un coup de main d'une manière ou d'une autre, et leur bonne étoile les aide beaucoup à réaliser leurs ambitions et leurs objectifs.

Note :



#### Profil malchanceux :

les malchanceux sont tout à fait à l'opposé. Les événements en apparence fortuits ont tendance à jouer contre eux. Ils ne gagnent par exemple jamais rien dans les concours, semblent impliqués dans des accidents dont ils ne sont pas responsables, sont malheureux en amour ou ont beaucoup de pépins attribuables au mauvais sort dans leur vie professionnelle.

Note :

### 2 Votre profil chance

Notez de 1 à 5 chacune de ces propositions selon qu'elles vous correspondent.

1. Absolument jamais 2. Presque jamais 3. Sans opinion 4. Oui 5. Oui, souvent

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1</b> - Il m'arrive de bavarder avec des inconnus quand je fais la queue dans un magasin. <b>Note :</b></p>  | <p><b>7</b> - J'essaie de concrétiser mes désirs, même si les probabilités d'y parvenir sont minces. <b>Note :</b></p>                              |
| <p><b>2</b> - Je ne suis pas enclin/e à me faire du souci et à m'inquiéter à propos de ma vie. <b>Note :</b></p>   | <p><b>8</b> - Je me dis que la plupart des personnes que je vais rencontrer seront agréables, amicales et obligeantes envers moi. <b>Note :</b></p> |
| <p><b>3</b> - Je suis ouvert/e aux nouvelles expériences telles que goûter à des plats ou des boissons inédites. <b>Note :</b></p>                       | <p><b>9</b> - J'ai tendance à voir le côté positif de tout ce qui m'arrive. <b>Note :</b></p>   |
| <p><b>4</b> - J'écoute souvent ma « voix intérieure ». <b>Note :</b></p>   | <p><b>10</b> - Je crois qu'à long terme les événements négatifs eux-mêmes joueront en ma faveur. <b>Note :</b></p>                                  |
| <p><b>5</b> - J'ai essayé des techniques pour développer mon intuition, comme la méditation ou le recueillement dans un endroit calme. <b>Note :</b></p> | <p><b>11</b> - Je ne suis pas du genre à ruminer les événements passés qui ne m'ont rien apporté de bon. <b>Note :</b></p>                          |
| <p><b>6</b> - D'une manière générale, je m'attends à ce que l'avenir me réserve des choses positives. <b>Note :</b></p>                                  | <p><b>12</b> - J'essaie de tirer une leçon de mes erreurs passées afin de ne pas les reproduire. <b>Note :</b></p>                                  |

Résultats des tests en fin de dossier.

# Les chanceux gagnent-ils plus aux jeux de hasard ?

**L**es veinards chroniques existent, c'est sûr. Mais est-ce dû au fait que le hasard est de leur côté ? Le psychologue Richard Wiseman a voulu le vérifier scientifiquement, en lançant une étude *via* un programme de la BBC. Après un appel à candidature aux joueurs de la Loterie nationale, 700 cobayes ont été retenus. Ils ont rempli un questionnaire pour être classés en 2 groupes, chanceux et malchanceux, et ont communiqué les numéros qu'ils comptaient jouer. Verdict : aucun grand gagnant ce soir-là, mais, surtout, les chanceux ne s'en sortaient pas mieux que les autres. Deux personnes (un chanceux et un malchanceux) avaient trouvé 4 bons numéros ; 36 joueurs avaient remporté quelques livres mais, là aussi, égalité entre les deux camps. Face au Loto, nous sommes donc tous égaux. Mais attention, les gagnants, eux, ne le sont pas entre eux : les sociologues Monique et Michel Pinçon ont découvert que certains, vivant tous les excès liés à cette richesse subite, se retrouvent au final seuls et plus pauvres qu'avant. Conclusion : gagner au Loto n'est pas forcément une chance. « Les vrais chanceux sont ceux qui savent transformer les hasards heureux en véritable chance », rappelle Philippe Gabilliet, professeur de psychologie sociale appliquée au management.



## Réussite et chance, de vrais faux amis...

**Q**uand quelqu'un réussit, on dit qu'il a eu de la chance. Pourtant, « il n'aura pas forcément l'impression d'avoir été chanceux, note Alain Samson. Il aura connu des échecs et su persévérer ». La chance ne fait pas tout, il faut être prêt. « C'est un processus, un accélérateur, ajoute Philippe Gabilliet. Et un coup de chance peut même être néfaste si on est incapable de saisir une opportunité. » Réussite et chance sont donc différentes. Leur point commun : elles peuvent être grandioses... ou modestes. Pour le Pr Guy Missoum, ex-directeur de recherches en psychologie du sport de l'Insep, « réussir, c'est d'abord atteindre un but ». On peut rêver de devenir grand patron ou vedette, mais aussi de savoir dessiner ou jouer du piano. « Les gens qui rencontrent des événements favorables, utiles et heureux peuvent s'estimer chanceux. »

## Fétiches, grigris et autres placebos...

**L**ors d'une expérience, la psychologue Lysann Damisch, de l'université de Cologne, a remis une balle de golf à des joueurs. Elle a confié à la moitié d'entre eux que leur balle avait porté chance jusqu'à présent. Les sujets à balle « chanceuse » ont mis 35% de putts en plus. Ce phénomène, les psys l'appellent la « chance-placebo ». Alain Samson, formateur en management, confirme : « Il s'agit d'un effet placebo. Si je vous offre une amulette en vous disant qu'elle porte chance, il se peut que vous ayez davantage confiance en

vous et que vous vous lanciez à l'assaut des obstacles en y investissant bien plus d'énergie que si vous aviez douté. Ce n'est pas la magie qui augmente votre chance, c'est ce qu'y croire provoque en vous. » Les sportifs sont friands de ces porte-bonheur. Pour Guy Missoum, ils constituent « un ancrage de ressources, une charge affective associée à la réussite ». Et lorsqu'ils en sont privés ? « Sans leur porte-bonheur, ils se sentent démunis. Déstabilisés, ils devront faire des efforts supplémentaires pour se mettre en confiance. »

## Comment la science calcule la chance

**C**ontrairement à « notre » chance, non quantifiable, les mathématiciens calculent « la chance », c'est-à-dire la probabilité qu'un événement se produise et à quelle échelle. Cela permet de « modéliser des phénomènes complexes, en renonçant à tout décrire

dans le moindre détail », explique Raphaël Cerf, mathématicien (CNRS). Concrètement, ils étudient des échantillons « de population de particules ou d'objets pour évaluer les mécanismes du hasard ». Ainsi, pour calculer le degré de pollution

de l'air demain, on prend « une variable (chaleur c) trafic sur un point donné) on la connecte avec d'autres déjà rencontrées en pareil situation sur le long terme indique le Pr Jean-Mich Poggi, président de la Société française de statistique.



PAUL BOX/REPORT DIGITAL-REA

## Un mot pour les hasards heureux

**N**ouvelle venue dans le dictionnaire, la sérendipité vient de l'anglais *serendipity*, cette capacité à trouver par hasard des choses que l'on ne cherchait pas. Serendip est l'ancien nom du Sri Lanka. Un conte persan relate comment trois princes, envoyés à l'étranger par leur père, reviennent riches et adulés après une série de hasards heureux, alors qu'ils ne cherchaient que l'aventure. Est-ce de la chance ? Oui, si l'on considère que la chance est aussi une capacité que l'on peut cultiver et

provoquer au quotidien. Pour le philosophe des sciences Jean Jacques, c'est « l'aptitude à faire preuve de perspicacité dans des occasions imprévues » ou « la faculté de trouver un intérêt et une explication à des phénomènes rencontrés par hasard ». Pour Philippe Gabilliet, c'est « une disponibilité intérieure et une ouverture aux possibilités qui vont favoriser l'apparition d'opportunités ». C'est le cas des gens qui ont l'art de se trouver au bon endroit, au bon moment... et qui s'en rendent compte !

## ITINÉRAIRE D'UN CHANCEUX

### « Dieu merci, j'ai été malade »



**Guibert del Marmol**  
Auteur de *Tomber plus haut*, éd. Alphée.

D.R. (2)

**M**a plus grande chance a été de tomber gravement malade ! A 30 ans, j'étais directeur général d'une entreprise de loisirs, quand on m'a diagnostiqué une tumeur au cerveau. J'ai eu l'impression de prendre un poids lourd en pleine tête. Après l'opération, j'étais en vie, mais les médecins m'ont annoncé très vite le prix à payer : l'ablation de mon hypophyse allait me rendre dépressif et stérile, mon espérance de vie serait réduite de quinze ans et, pour ne pas tomber dans le coma, médication à vie. Le

choc passé, j'ai choisi de lutter, pour ma femme et mon fils. Pour moi, il existe un lien entre pensées et système immunitaire. Je pouvais donc renverser la situation. J'ai fait beaucoup de sport, mangé différemment selon mes intuitions. J'ai appris à gérer mes émotions en méditant. Aujourd'hui, j'ai 48 ans. Je n'ai jamais été dépressif. J'ai occupé plusieurs postes de dirigeant. J'ai finalement eu deux autres enfants et je ne prends plus de médicaments depuis cinq ans. Pour l'espérance de vie, je ne peux pas encore vous répondre, mais je me sens plus endurant, plus fort et plus heureux que jamais. J'ai créé mon entreprise de conseil en gestion durable. Dieu merci, j'ai été malade. Cela m'a permis de mener cette vie.

## ANALYSE DE NOTRE EXPERT



**Philippe Gabilliet**  
Auteur d'*Eloge de la chance*, éd. St-Simon.

Le « coup de chance » de Guibert del Marmol est d'autant plus paradoxal qu'il se manifeste initialement par un grave incident de parcours. Ce dernier est inattendu, mais il va le transformer en événement providentiel à travers

une remise en question de ses propres modes de fonctionnement. C'est une des caractéristiques des « personnalités chanceuses » : une tendance naturelle à recycler activement tout ce qui leur advient, même le pire. Le chanceux aborde toujours les épreuves en mode « action », en se demandant ce qu'il pourrait en faire, plutôt que de s'interroger sur pourquoi ça lui est arrivé !

## Une simple invention de notre esprit ?

**D**e tout temps, l'homme a tenté d'expliquer ce qu'il ne parvenait pas à comprendre. C'est ainsi qu'il invoque la chance quand il est témoin du succès », affirme Alain Samson. La chance serait-elle une stratégie psychologique pour expliquer une réalité qui nous échappe ? « Il n'y a pas de chance en tant que telle, mais une illusion pour nous aider à supporter les inexplicables caprices du hasard, défend Philippe Gabilliet. Elle n'existe qu'à posteriori », poursuit-il. Les

spécialistes de la psychologie sociale appellent cela une « attribution causale ». Oui, nous avons besoin d'expliquer les événements qui nous arrivent. D'identifier les causes et, en quelque sorte, de tenir le responsable. « La référence à une prétendue chance semble être une réponse acceptable pour expliquer des événements pour lesquels les possibilités limitées de notre esprit nous empêchent de reconstituer l'enchaînement logique. Nous utilisons ce concept faute de mieux. »



MASTERFILE

## UNE TYPOLOGIE DE LA VEINE

**J**ames H. Austin, un neurologue américain, a classé la chance en 4 types. Type 1 : c'est la chance aveugle, celle qui vous tombe dessus alors que vous n'y êtes pour rien. On vous offre un ticket de loterie, et il est gagnant ! Type 2 : elle est accidentelle, mais vous y êtes un peu pour quelque chose. C'est une rencontre entre le hasard et votre action, non intentionnelle. Vous avez une nouvelle passion, et vous dînez chez des amis. Là, vous rencontrez LE champion de cette discipline. Type 3 : vous pourriez rater cette occasion, mais votre perspicacité et votre ouverture d'esprit vont la transformer en chance. Comme Fleming en 1928, qui découvre un matin une de ses cultures bactériennes toute moisie. Il ne la jette pas mais l'étudie... et découvre la pénicilline. Type 4 : celle-ci doit peu au hasard. C'est votre attitude générale dans la vie et vos centres d'intérêt qui renforcent votre capacité à créer des opportunités et à les saisir. C'est sur cette chance-là que vous pouvez vraiment agir.

# Pourquoi la chance est-elle mal aimée ?

**L**a chance, c'est ce qu'on ne mérite pas», écrivait le romancier Paul Guth. Ce déficit de légitimité la rend impopulaire. «C'est comme si on volait quelque chose au destin, précise Philippe Gabilliet. Réussir grâce à la chance va à l'encontre de l'idée judéo-chrétienne selon laquelle on n'a que ce qu'on mérite.» Pour tous ceux qui font des efforts non récompensés, c'est scandaleux que d'autres puissent être aidés par le hasard. De plus, selon Guy Missoum, «pour qu'ils soient reconnus et mérités, les efforts doivent être visibles».

Question de culture. «En France, on a tendance à ne pas aimer la facilité, ni les gens qui réussissent trop.» La chance est de plus fragile, provisoire, insaisissable, comme le souligne le proverbe : «Il n'est de chance qui ne se retourne... Ou alors, elle a un prix : «Le bonheur des uns fait le malheur des autres», «Heureux au jeu, malheureux en amour». Enfin, le pur coup de chance est fortuit, il échappe donc à toute forme de contrôle. «Nous supportons mal cette intrusion du hasard dans nos vies et nous nous en méfions», analyse Philippe Gabilliet.



## Une spirale de l'aubaine... ou de la guigne

**N**apoléon aimait les généraux chanceux. L'un d'eux, tout juste nommé à un poste important, avoua à son ministre Talleyrand : «Je vous suis d'autant plus reconnaissant que je n'ai jamais eu jusqu'ici de chance.» On le remercia sur-le-champ : «Adieu monsieur, je m'en voudrais de faire mentir votre infortune.» Veine et déveine chroniques existent-elles ? Oui, répond le psychologue britannique Richard Wiseman. Il a même découvert que la chance accompagne les chanceux dans tout ce qu'ils font, et la malchance, les malchanceux. «Quand une personne croit en sa chance, elle s'inscrit dans une routine d'excellence, explique Guy Missoum. Son attitude est positive et elle reproduit ses comportements efficaces.» La malchance durable, elle, est une sorte de programmation négative. Plus ses victimes se considèrent comme des perdantes, plus leur vie s'en trouve affectée. Pour Philippe Gabilliet, ce sont «deux façons préférentielles et opposées d'orienter le matériau brut que constituent nos vies».

## POURQUOI LA MALCHANCE NOUS FAIT-ELLE RIRE ?

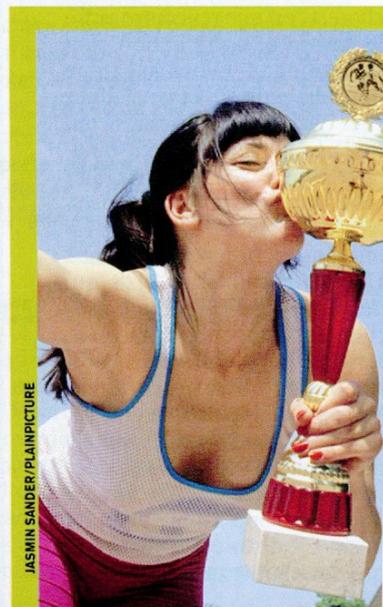
**C'**est l'une des plus vieilles ficelles de la comédie, quelqu'un qui glisse sur une peau de banane et tombe. Pourquoi rions-nous ? «C'est notre façon de nous mettre de l'autre côté de la barrière, à bonne distance de ce qui pourrait nous accabler», analyse le psychologue Guy Missoum. Derrière ce rire, qu'il qualifie de

«contra-phobique», on peut voir une manière de dédramatiser une situation inconfortable. De se dire qu'«être malchanceux, ce n'est pas si grave finalement». Mais se cache surtout l'idée qu'on se trouve, en comparaison, dans une bonne situation. On peut le traduire par : «Je n'aimerais pas être à sa place.»

## La nature de la malchance

**P**our Philippe Gabilliet, la malchance est le miroir inversé de la chance et découle d'«une incapacité à transformer le hasard en valeur». Elle peut frapper n'importe qui, n'importe quand, être vue comme une malédiction, «mais les revers rencontrés ne sont parfois qu'un ensemble de causes et d'effets dont nous sommes responsables, sans parvenir à reconstituer l'enchaînement». Ce peut être une occasion qu'on a laissé passer bêtement,

un coup du sort dont on ne sait pas se relever, une succession de désastres dont on reste simple spectateur. Attention : elle n'épargne pas les chanceux. Mais la différence, comme le souligne Richard Wiseman, c'est que «les malchanceux sont convaincus qu'ils ne peuvent rien faire pour changer la situation et la subissent». Ceux qui l'attirent sont en général passifs, fermés, défaitistes, et ont du mal à tirer les leçons de leurs erreurs.



JASMIN SANDER / PLAINPICTURE



DAVE NAGEL/GETTY IMAGES

## Ailleurs, la fortune se transforme en karma ou en baraka

Les Romains vénéraient déjà la déesse Fortuna, fille de Jupiter et de l'une des Parques, et sa statuette ne quittait pas la chambre des empereurs. Comment est-elle perçue de nos jours ailleurs sur la planète ? Pour les cultures islamiques, elle est de nature divine. Dans l'expression *Inch'Allah* (« Si Dieu le veut »), c'est la volonté de Dieu qui prime. La « baraka » vient de l'hébreu *berakha*, la bénédiction divine envoyée à la rencontre du désir de l'homme. Ce qui n'empêche pas la *Khomsa*, ou main de Fatma, bijou censé protéger du mauvais œil, d'avoir du succès. Au Japon et en Chine, « les crises engendrent des opportunités à saisir », explique Guibert del Marmol. Cela dit, rien n'est plus porte-bonheur qu'un Pi Yao, animal de la mythologie chinoise au corps de lion, pattes de licorne, tête et ailes de dragon. « Personne n'est né sous une mauvaise étoile, mais nombreux sont ceux qui ne savent pas lire le ciel. » Cette citation attribuée au dalai-lama illustre les préceptes de Bouddha, qui invitent à ne pas croire en la chance. Car chez les bouddhistes, c'est le karma et l'idée de responsabilité qui sont en vigueur. Aux Etats-Unis, la chance n'est jamais suspecte et toujours la bienvenue, constate Philippe Gabilliet. Là-bas, si la réussite est au rendez-vous grâce à elle, elle sera méritée. »

## Faut-il être intelligent pour être chanceux ?

Pour vérifier cette hypothèse, le psychologue Richard Wiseman a fait passer des tests classiques d'intelligence, verbale et non verbale, à des sujets qu'il avait auparavant étudiés et pu classer en trois catégories : chanceux, malchanceux et neutres. Or, les résultats des trois groupes étaient semblables. Conclusion : la chance n'est pas liée à l'intelligence.

## Les grands champions sont-ils chanceux ?

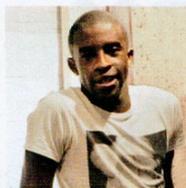
Dans la vie comme au tennis, il n'y a pas de hasard », disait le champion américain André Agassi. Pour Guy Missoum, cette réflexion s'applique à tous les sports. Non, les sportifs de haut niveau ne croient pas au hasard. Bien sûr, « si un coup de pouce extérieur vient l'aider, tant mieux, mais le champion ne compte pas dessus pour gagner ». La chance, il la provoque. Ce qui caractérise un grand champion, c'est son autocontrôle. Il maîtrise

entièrement sa performance, de la première à la dernière seconde. Il sait en plus saisir les bonnes opportunités et bien s'entourer. » A un journaliste qui faisait remarquer à la sprinteuse française Marie-José Pérec qu'elle avait toujours eu de la chance avec ses entraîneurs, elle avait rétorqué : « Certes, j'ai eu les meilleurs, mais c'est moi qui les ai choisis. » La préparation mentale du champion est primordiale. L'une des clés : les croyances posi-

ves. Il se dit : « Je suis capable de faire ça. » « Un golfeur avait pour rituel, avant chaque compétition, de lire des phrases à voix haute : "Je suis un roc, rien ne pourra me perturber dans ma performance..." », rapporte Guy Missoum. Son état mental positif et son attente de résultats lui permettent d'adopter les bons comportements. Et lorsqu'il essuie un échec ? « Le champion sait s'en servir et va travailler davantage ce qui lui a manqué. »

## ITINÉRAIRE D'UN CHANCEUX

### « Même en cas d'échec, j'ai toujours su rebondir »



Rio Mavuba, capitaine de l'équipe de football Lille OSC.

Ma première chance est la décision de mon père de quitter l'Angola en guerre. Je suis né sur le bateau que mes parents ont pris pour rejoindre la France. J'ai perdu ma mère à 2 ans et mon père à 13, mais j'ai eu une deuxième maman, celle de mes plus jeunes frères et sœurs. J'ai tout de suite su que je voulais devenir footballeur comme mon père. Dès le départ, j'ai été aidé par des personnes qui ont cru en moi. Puis, j'ai eu la chance de m'entraîner sur le même terrain que Michel Pavon, qui

s'est souvenu de moi quand il est devenu entraîneur des Girondins de Bordeaux. Je suis un optimiste et j'ai confiance en moi. Mais j'ai toujours eu conscience que je n'étais pas le meilleur et j'ai fait beaucoup d'efforts pour être au top. En 2004, j'ai impressionné Raymond Domenech lors d'un tournoi avec l'équipe de France Espoirs, en étant élu meilleur joueur. Quelques mois après, il m'offrait ma première sélection nationale. Même en cas d'échec, j'ai toujours su rebondir. Mon passage en Espagne n'a pas été une réussite, mais il m'a servi pour la suite de ma carrière. Après, j'ai eu la chance de rejoindre Lille. En 2009, j'ai fondé un orphelinat à Kinshasa, dans le quartier où mon père avait grandi, un projet qui me tenait à cœur.

## ANALYSE DE NOTRE EXPERT

**Philippe Gabilliet**  
Ce qui frappe chez Rio, c'est la force vitale qui, face aux épreuves, se dégage de ses propos. C'est une énergie en marche, au service de ses passions et de ses rêves ; mais Rio a su très tôt littéralement « optimiser » ce qui lui arrivait. Rencontres inespérées, demandes fortuites, hasards de la vie le poussant sur des territoires nouveaux, mais aussi

dramas et accidents de parcours sont autant d'éléments qui ont rendu sa vie chanceuse, dès lors qu'il a su s'ajuster aux circonstances. Il montre aussi combien la chance aime que l'on fasse des efforts pour elle, et le football ne fait pas exception à la règle. Enfin, message essentiel, il a su boucler la boucle en offrant à son tour leur chance aux autres.

# 4 clés pour attirer la chance

Les psys ont découvert que les chanceux cultivaient quatre types de comportements. Et que l'on peut augmenter sa chance en les adoptant...

**D**es personnes à qui tout réussit, nous en connaissons tous. Elles exercent avec brio le métier dont elles ont toujours rêvé, ont épousé leur âme sœur, sont toujours là où il faut et savent toujours quoi faire. Mais qu'en disent les psys ? Existents-ils vraiment, ces chanceux, ou ne sont-ils que le pur produit de notre jalousie ?

« Les données dont nous disposons sur la chance en psychologie, issues des travaux du Britannique Richard Wiseman, montrent qu'il existe effectivement des différences entre les gens », explique le psychiatre Christophe André, auteur de *Sérénité, 25 histoires d'équilibre intérieur* (éd. Odile Jacob). « Mais surtout que la chance n'est pas seulement quelque chose qui arrive de l'extérieur. Cela vient aussi de l'intérieur, et en partie de nous. » Le professeur Philippe Gabilliet confirme : « La chance est un rapport au monde et à soi-même, une façon de se comporter face aux événements qui nous arrivent. C'est également une ressource, une capacité à faire émerger les moments fortuits et favorables. »

## Nos réflexions, sentiments et actes forment notre chance

Pour le Dr Wiseman, « c'est même un état d'esprit. Nous ne naissons pas chanceux ou malchanceux. Ce sont nos réflexions, nos sentiments et nos actes qui forment une grande partie de notre chance ou malchance. » En étudiant un panel de 700 chanceux et malchanceux, il a pu constater que non seulement ces deux groupes n'avaient pas du tout la même vision du monde, mais qu'ils adoptaient des attitudes et des comportements différents face à la vie. Fort de cette observation, il a déterminé quatre spécificités que l'on rencontre chez les chanceux. Nous les reprenons et développons ci-contre avec Philippe Gabilliet.

## Tirer parti des situations inattendues

Les chanceux ont naturellement cette capacité de tirer profit du hasard, notamment parce qu'ils sont plus sereins face aux événements de la vie. Une sérénité qui va les aider à être plus attentifs et disponibles aux opportunités quelles qu'elles soient.

STEVE CRAFT/GETTY IMAGES

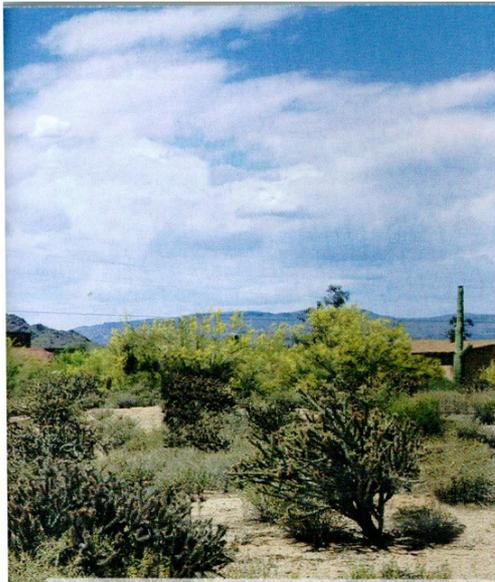


## 1 Avoir une vision optimiste de la vie

**P**remière des caractéristiques chez les chanceux : ils s'attendent à vivre des choses positives. Parmi eux, par exemple, une écrasante majorité pense qu'ils passeront de bonnes vacances et qu'ils parviendront à faire ce qu'ils souhaitent dans la vie. A contrario, les malchanceux ont tendance à penser qu'il va leur arriver quelque chose de négatif et qu'ils font fausse route. Les optimistes sont-ils donc naturellement plus chanceux ? « C'est un trait de la personnalité qui favorise la chance par ricochet, explique Philippe Gabilliet. La vision positive des optimistes les aide à trouver des solutions. Car, finalement, notre vie est une succession d'opportunités que nous avons rencontrées ou non, osé saisir ou non, et su plus ou moins bien utiliser. »

Si, pour le Dr Wiseman, le chanceux est un champion de l'« attente positive », Philippe Gabilliet va plus loin et parle d'intention. « L'intention, c'est ce qui met de l'ordre dans nos désirs. » Envies, projets : le fait d'avoir une intention structure notre regard sur le monde. « C'est seulement parce qu'il y a un terrain intérieur que votre "tête chercheuse" »

va pousser à faire ou ne pas faire quelque chose. » Comment développer cette intention ? « Le point de départ est d'affirmer son droit à la chance. Même si vous n'y croyez pas, votre inconscient y croit », poursuit-il. Et pour faire émerger ces désirs susceptibles de porter cette intention, « posez-vous cette question : qu'est-ce que vous avez vraiment envie d'être, de faire et d'avoir ? En se programmant intérieurement, cela va créer un certain nombre de choses autour de vous. » De là à croire que nos pensées peuvent créer la réalité, il n'y a qu'un pas... que le spécialiste ne franchit pas. « Même si elles jouent un rôle moteur sur ce qui arrive », pense Philippe Gabilliet. « Il faut avoir l'humilité de reconnaître que le hasard existe, que nous ne sommes pas tout-puissants », confirme Christophe André. Philippe Gabilliet préconise, une fois ses intentions définies, de « préciser ses attentes pour ne pas se disperser, et de les nourrir, par la lecture, des échanges, etc. Car plus on anticipe un événement, plus on a tendance à favoriser sa réalisation ». Pour Alain Samson, « c'est un point de départ. Mais le secret, c'est l'action ».



## 2 Savoir être disponible et attentif

**A**utre particularité des chanceux : pour Richard Wiseman, ce qui les différencie clairement des malchanceux, c'est qu'ils savent tirer le maximum des situations fortuites, en se montrant attentifs et disponibles. Dans l'une de ses expériences, le psychologue a mis un chanceux et une malchanceuse dans deux situations identiques : ils devaient s'installer dans un café et attendre quelqu'un. Un billet de banque avait été posé par terre sur leur trajet, et un homme d'affaires se trouvait assis tout près, avec pour consigne de garder la même attitude vis-à-vis des deux participants. Le chanceux a ramassé le billet, s'est assis à côté de l'homme d'affaires. Quelques minutes lui ont suffi pour se présenter, lui offrir un café, et repartir avec lui en discutant business. La malchanceuse a marché sur le billet sans le voir et s'est assise à côté de l'homme sans lui adresser la parole. Richard Wiseman décrit le chanceux comme «quelqu'un d'ouvert aux opportunités, serein et détendu face aux événements».

## 3 Rebondir au lieu de se laisser sombrer

**L**es chanceux transforment, quoi qu'il arrive, leur malchance en bonne fortune. L'une de leurs grandes qualités est la résilience, cette faculté de rebondir au lieu de se laisser sombrer quand ils subissent un coup du sort. Pour le psychologue, «la plupart des gens ont naturellement tendance à fonder leurs attentes sur ce que leur a apporté le passé. Les gens qui ont eu de la chance se disent qu'il n'y a pas de raison que ça ne continue pas. Les autres, que leurs échecs vont se répéter». Et si la chance tourne ? «Les chanceux n'y voient qu'un événement passager.» Philippe Gabilliet appelle cela le «recyclage positif», cette capacité à transformer tout accident de parcours en opportunité. «Il faut accepter de se planter, c'est le prix à payer, constate-t-il. Car en cherchant à tout contrôler, c'est l'ennui qui vous guette et non la chance.»

Le Dr Richard Wiseman a pu constater aussi que les chanceux étaient plus nombreux à reporter des décisions à plus tard, à se recueillir au calme, mais aussi à méditer. «Cela s'explique : plutôt que de nous perdre dans nos préoccupations ou à réagir en automate à des stimuli extérieurs, la méditation affûte notre attention sur ce qui est présent. Elle augmente nos chances de voir ce qui est autour de nous, développe Christophe André. Mais c'est vrai aussi pour tout ce qui apporte du calme intérieur. Paradoxalement, quand on cultive son équilibre intérieur, on se libère de soi-même, on s'intéresse plus au monde et aux autres qu'à ses propres soucis. Car ce qui nous rend narcissique ou centré sur nous-même, c'est notre mal-être intérieur. A l'inverse, la sérénité augmente nos chances de voir les bonnes choses, de mieux savourer les petites grâces du quotidien (un coin de ciel bleu, le rire d'un enfant), bref d'apprécier à leur juste valeur toutes ces petites chances que nous croisons tous les jours.»

Pour attirer la chance, «il faut être prêt à dire oui, être ouvert aux autres, à la relation et à soi-même, confirme Philippe Gabilliet. Notre mode de vie, où l'on nous demande d'être concentré au quotidien, ne favorise pas la disponibilité intérieure. Mais il faut se réserver des moments d'attentions, se donner du temps et le droit de ne rien faire». Savoir déconnecter pour trouver les solutions. «Quand j'ai un blanc ou une question, je vais faire la vaisselle. Quand je reviens, j'ai la solution», nous confie Alain Samson, diplômé de l'Authentic Happiness Coaching Program. Car les chanceux qui savent prendre du recul écoutent mieux leur intuition : «Leurs ressources inconscientes les amènent à traiter constamment de l'information et à prendre des décisions.» Une intuition décrite ainsi par Luc B... (lire ci-contre) : «Je la vois comme une extra-sensibilité. J'écoute les autres. Je ressens les choses, et je sais m'adapter. J'intègre toujours des myriades de paramètres pour me décider.»

### ITINÉRAIRE D'UN CHANCEUX

#### « Quand ça ne marchait pas tout de suite, je persévérais »



**Luc B...**  
P.-D.G. d'une entreprise de communication internationale.

**M**a première chance fut une simple discussion : ma mère confiait que j'allais intégrer les Beaux-Arts. Son amie lui a dit que son fils, passé par là aussi, était directeur artistique dans une entreprise de communication. A 18 ans, j'y débarquais en stage. J'étais très heureux et je me donnais à 100%. Quand mon chef a été lâché par un dessinateur, j'ai proposé mes services, et j'ai continué. De retour à l'école, un conférencier nous a présenté un des premiers ordinateurs. J'ai vu la Vierge ce jour-là ! Je suis le seul

à être resté pour le tester. J'ai recontacté le conférencier. Peu après, il m'a fourni mon premier ordinateur et, plus tard, proposé de devenir designer informatique pour une chaîne de télé. A 22 ans, je formais des gens. Deux ans plus tard, j'ai pu monter mon entreprise. Puis j'ai voulu conquérir l'étranger. Quand ça ne marchait pas tout de suite, je persévérais. J'y suis parvenu. Aujourd'hui, mon entreprise connaît des difficultés. Je n'ai pas peur, je sais que je trouverai toujours un moyen de faire vivre ma famille et que je peux compter sur ma femme sans qui je n'aurais pas fait tout cela. Mais je mets un point d'honneur à ne pas décevoir mes collègues et employés. Ce coup dur est peut-être l'occasion de trouver d'autres opportunités.

### ANALYSE DE NOTRE EXPERT

**Philippe Gabilliet**  
Luc B... dispose d'une capacité qui fait les plus grands chanceux. Il manifeste une attention, une ouverture extrême face aux bifurcations inattendues, positives ou négatives, qu'il trouve sur son chemin. Rencontre fortuite, info qui tombe à pic, opportunité, voire accident de parcours sont des matières premières

qu'il va transformer en possibilités d'action et de développement. Sa capacité à attirer les opportunités et à rebondir face aux difficultés tient aussi, en son for intérieur, dans une intention puissante ; il est à l'écoute de ses desirs, qui lui servent de tête chercheuse, voire d'attracteur magnétique face aux circonstances rencontrées.



## Ecouter son intuition

Les chanceux laissent plus de place aux messages de leur voix intérieure. Les malchanceux aussi l'entendent, mais l'ignorent...

ALEXANDRE RENARY/JERRY.COM

# 4 Aller vers les autres pour créer un réseau

En étudiant le comportement des chanceux, le Dr Wiseman a observé qu'ils cherchent davantage le regard de leur interlocuteur et sourient deux fois plus que les malchanceux. « Quand vous prenez le train, si vous dites deux ou trois mots à votre voisin, vous avez plus de chance de créer des connexions qu'en vous recroquevillant sur vous-même, ajoute Christophe André. On peut lancer comme ça plein de petites bouteilles à la mer. Dans 9 cas sur 10, il ne se passera rien, mais parfois, on croisera ce qu'on appelle une chance. » Les études du Dr Wiseman ont démontré que « les chanceux sont plus extravertis. Ils ont de nombreuses relations et ont tendance à attirer les gens. Ils construisent leur réseau de chance ». Pourquoi cela les rend-il plus chanceux ? Pour des raisons mathématiques qu'Alain Samson démontre ainsi : si nous connaissons tous 250 personnes, en serrant la main à quelqu'un, vous avez la possibilité d'être mis en contact avec le même nombre de personnes. Et s'ils en connaissent 250 chacun, vous êtes à deux poignées de main de 62 500 personnes, susceptibles de vous aider à atteindre vos objectifs. Les introvertis sont-ils pour autant condamnés à la malchance ? « Non, ils sont capables d'adopter des habitudes qui leur permettront d'entretenir et d'agrandir leur réseau de contacts », nous rassure Alain Samson. Par exemple en saluant les personnes que l'on croise chaque jour au lieu de les ignorer ; en appelant, au moins une fois par semaine, des amis que l'on n'a pas vus depuis longtemps... « Si vous voulez qu'on vous aide, aidez aussi par plaisir, sans rien attendre en retour, ajoute Alain Samson. Car l'être humain a une tendance à la réciprocité. »

## Résultats

### 1 Chanceux ou pas ?

Soustrayez votre note donnée au profil malchanceux à celle attribuée au profil chanceux.

**Chanceux – Malchanceux**

= .....

Les travaux de Richard Wiseman lui ont permis de classer les participants à ses études en 3 groupes. Si votre résultat est supérieur à 3, vous faites partie des chanceux. S'il est inférieur à -3, vous êtes parmi les malchanceux. S'il est entre les deux, vous êtes « neutre ».

### 2 Votre profil chance

Selon les études du Dr Wiseman, les chanceux cultivent, sciemment ou pas, quatre grandes qualités. Pour chacun de ces atouts, quel est votre score ? Additionnez vos résultats aux propositions

1, 2 et 3 = **Score 1** ; .....

4 et 5 = **Score 2** ; .....

6, 7 et 8 = **Score 3** ; .....

9, 10, 11 et 12 = **Score 4** ; .....

**Score 1 : Votre atout « ouverture et communication »**

**Moins de 8**, votre score est bas. Pour l'améliorer, « cultivez » votre réseau de connaissances et d'amis. Soyez plus ouvert à la nouveauté, à l'imprévu et détendez-vous : stress et anxiété agissent comme des œillères qui empêchent de voir la chance quand elle est à portée de main, et donc de la saisir.

**Entre 8 et 12**, votre score est moyen. Vous pouvez encore travailler des qualités d'ouverture, de communication et de détente pour tirer plus de profit des occasions fortuites.

**Plus de 12**, votre score est élevé. « Cool », bien entouré, curieux de tout, vous avez naturellement adopté ces attitudes propices à la chance. Mais qu'en est-il de vos autres scores ?

**Score 2 : Votre atout « calme et intuition »**

**Moins de 4**, votre score est bas. Vous ne prêtez guère attention à votre petite voix intérieure que certains appellent « instinct » ou « intuition ». Ou alors peut-être l'entendez-vous mais ne l'écoutez pas... souvent à vos dépens. Pourquoi ne pas lui faire un peu plus confiance ?

**De 5 à 7**, votre score est moyen. Savez-vous que nombre de chanceux ont recours à des techniques pour développer leur intuition ? Leurs astuces ? Prendre du recul pour s'éclaircir l'esprit, se recueillir au calme, revenir un peu plus tard sur un problème, méditer. Vous aussi pouvez vous y essayer.

**De 8 à 10**, votre score est élevé : vous êtes un intuitif, et cela vous réussit. Ou alors vous êtes un as du recueillement, idéal pour être à l'écoute de votre « petite voix ».

**Score 3 : Votre atout « optimisme et persévérance »**

**Moins de 9**, votre score est faible. Vous ne vous attendez sans doute pas à ce que des choses positives vous arrivent. Une place est libre en face pour vous garer ? Forcément, elle sera prise le temps que vous fassiez demi-tour. Du moins en êtes-vous convaincu(e)... Et quand une tuile vous tombe dessus, vous avez tendance à baisser les bras. Attention ! nos attentes influencent fortement notre façon de penser et nos actions. Si vous êtes persua-

dé(e) d'échouer, vos chances d'échouer augmenteront en proportion...

**De 10 à 11**, votre score est moyen. Un petit peu plus de confiance dans la vie et dans les autres vous aidera certainement à augmenter votre « capital chance ». Et si vous vous efforcez aussi à être un peu plus persévérant(e) ?

**Plus de 12**, votre score est élevé. Espoir et confiance n'ont plus de secret pour vous. Et même lorsque vos chances semblent réduites, vous y croyez encore, ce qui augmente statistiquement vos chances...

**Score 4 : Votre atout « apprentissage et adaptation »**

**Moins de 10**, votre score est bas. Vous vivez chaque revers de la vie comme un échec, et peut-être avez-vous même une forte tendance à ruminer ces mauvais coups du sort... Avez-vous au moins pensé à mettre en place des stratégies pour les éviter ?

**De 11 à 16**, votre score est moyen. Savez-vous qu'un événement, même négatif, peut avoir à plus long terme des conséquences positives ? En vous forçant à insister, à agir, ou à chercher des solutions alternatives par exemple...

**Plus de 17**, votre score est élevé. Vous êtes le (la) champion(ne) du recyclage positif ! Vous n'avez pas peur de frapper deux fois à la porte du destin quand vous êtes sûr(e) de vous, vous savez aussi tirer des leçons de vos erreurs, rebondir quand cela est possible. Vous ne perdez pas de temps à ruminer, vous avancez en construisant pas à pas votre prochaine réussite...

Faut-il conclure de ces recherches que si chacun est responsable de sa chance, il l'est aussi de sa malchance ? En partie sûrement, « car nous avons une tendance naturelle à l'autosabotage », souligne Alain Samson. « Les coups de malchance existent, modère Philippe Gabilliet. Il faut faire avec, s'adapter. Ce qui compte, c'est ce qu'on va en faire. En adoptant les attitudes des chanceux, je ne peux pas vous garantir que vous aurez plus de chance, mais vous allez forcément déclencher des choses intéressantes », assure-t-il. Les opportunités sont partout. Alors, ouvrons l'œil... ■

## NOS RÉFÉRENCES

### Livres

- « **Eloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en main** », Philippe Gabilliet, éd. Saint-Simon.
- « **Notre capital chance. Apprendre à l'évaluer**

et à la développer », Dr Richard Wiseman, éd. JC Lattès.

■ « **La chance tu provoqueras. Six comportements pour profiter du hasard** », Alain Samson, éd. Eyrolles.

## Le mois prochain



**Les secrets de notre ventre**