

La chance

ÇA SE TRAVAILLE!

Chacun de nous aurait une bonne étoile. C'est ce qu'affirme Philippe Gabilliet, professeur de psychologie. Encore faut-il favoriser les conditions pour que le facteur chance sonne toujours deux fois.

Dossier réalisé par Eloïse Rè

La chance, ça s'apprend, et à tout âge de la vie ! » Lorsque Philippe Gabilliet, professeur de psychologie dans une grande école de management parisienne, lance cette affirmation à ses élèves, il reçoit très exactement ce à quoi il s'attend : des regards incroyables et des sourires goguenards. Mais, à mesure qu'il déroule ses explications, les réactions évoluent. Très vite, tous comprennent qu'il ne s'agit pas de s'adonner à des pratiques de magie ou à une forme new age de la méthode Coué. Non, la vraie chance, explique Philippe Gabilliet dans *Eloge de la chance* (Saint-Simon), c'est-à-dire ce qu'il appelle la « chance durable », c'est avant tout « savoir provoquer autour de soi et de ses proches l'apparition régulière de circonstances aussi inattendues que favorables ».

Le Dr Richard Wiseman, professeur de psychologie à l'université du Hertfordshire, en Grande-Bretagne, et spécialiste du « facteur chance », distingue en effet deux sortes de chance : la passive, qui nous fait gagner au Loto ou échapper à un accident, et la chance psychologique, qui est le produit d'actions positives de notre part. Après avoir étudié 400 personnes pendant huit ans, le chercheur a repéré les principaux points communs des chanceux : ils savent identifier les occasions favorables ; ils maximisent leurs possibilités en créant autour d'eux un tissu de relations ; ils font confiance à leur intuition et transforment le négatif

en positif. Des facteurs essentiels dans le processus que valident les propres recherches de Philippe Gabilliet et qu'il développe de manière pratique et accessible dans son ouvrage.

Elaborer son projet

Pour que la pousse chance grandisse, il faut un terreau favorable, c'est-à-dire une direction consciente. Celle-ci peut se matérialiser de diverses façons : un projet, un rêve, une ambition, une passion... L'important est de savoir ce que l'on attend dans tel ou tel domaine de sa vie. Travaux pratiques.

- 1. Se poser la question : qu'est-ce que je veux vraiment ?** Ou ses corollaires : qu'est-ce qui m'épanouirait ? Qu'est-ce qui donnerait du sens à ma vie ? Qu'est-ce qui me permettrait de sortir de cette impasse ?
- 2. Favoriser les réponses en se mettant à l'écoute active de soi.** Le but est de laisser émerger son désir profond, de le libérer des filets du jugement et des auto-limitations. Selon vos goûts ou l'exercice avec lequel vous êtes plus à l'aise, optez pour l'une ou l'autre des propositions. Première option : ouvrir grandes les portes de son imaginaire en se projetant



QUI EST PHILIPPE GABILLIET ?

Ce professeur de psychologie depuis quinze ans à ESCP Europe (Paris) est également l'auteur d'*Eloge de la chance ou l'art de prendre sa vie en main* et du best-seller *Eloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde* (Saint-Simon).

Il est aussi l'un des pionniers de la psychologie positive en France. Un mouvement apparu en 1998 aux Etats-Unis, qui a été lancé par Martin Seligman, chercheur en psychologie et professeur à l'université de Pennsylvanie. La psychologie positive étudie de manière scientifique les conditions et les processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions. Pour retrouver la vidéo de Philippe Gabilliet, *le Facteur chance ?*, rendez-vous sur femina.fr.

dans sa tête le film de sa vie idéale et en repérant les éléments clés. Deuxième option : tenir un journal dans lequel on va jeter en vrac toutes ses idées, pour ne retenir que celle qui fait vraiment sens et priorité pour soi. Troisième option : pratiquer la méditation ou la contemplation.

3. Nourrir son projet en le matérialisant par des photos, des objets, différentes choses qui vont faire office de « piqûre de rappel ». A la manière des adolescents mus par la passion de la musique, qui s'entourent d'affiches de leurs idoles pour se motiver et continuer à rêver.

4. Identifier les blocages Ils proviennent de deux sources : à l'intérieur de soi (manque de confiance en soi, pessimisme, peur de l'inconnu, découragement...) et dans notre entourage (« tu n'y arriveras jamais », « il est trop tard », « je ne sens pas ton projet »...). Dans les deux cas, il s'agit de les neutraliser en renforçant notre motivation. On peut, par exemple, confier à un proche bienveillant la mission de nous aider à garder courage et confiance dans notre désir ou notre objectif en nous coachant comme le ferait un entraîneur de boxe. On peut aussi lire des *success stories* ou dresser la liste de tous les gains liés à la réussite de notre projet et la relire tous les jours.

Créer des liens

La première source d'opportunités est celle des rencontres. La chance durable n'aime ni les solitaires ni les égoïstes. Mais encore faut-il distinguer l'art du lien généreux de la gestion comptable des relations. Certes, « réseauter » peut être utile, mais établir une connexion généreuse et authentique avec les autres, c'est mieux. Combien de prestigieux managers au réseau tout aussi prestigieux n'entendent plus sonner leur téléphone une fois à la retraite ? L'idée : aider sans attente de retour, s'intéresser vraiment à autrui, soutenir la motivation ou le projet d'un collègue juste parce qu'il a besoin qu'on lui prête main-forte. Philippe Gabilliet le constate depuis des années : « La meilleure façon d'atteindre ses objectifs dans la vie, c'est d'essayer d'aider ceux que l'on aime, que l'on apprécie ou tout simplement ceux dont on a besoin à atteindre les leurs. » Comment ? C'est très simple...

- 1. Faire circuler activement des choses utiles aux autres** : des relations comme des informations.
- 2. S'accorder dix minutes par jour pour recontacter**, par e-mail ou par téléphone, quelqu'un que l'on n'a pas rencontré depuis longtemps ou que l'on a perdu de vue.
- 3. Demander un service ou une info** même si on n'a (encore) rien à offrir en échange.
- 4. Devenir un « porte-chance »** : se proposer pour donner un coup de main, une idée, mettre des personnes en connexion... sans être sollicité.
- 5. Etre généreux**, faire preuve d'affection, remercier, féliciter, soutenir...

Pratiquer le rebond positif

Pas évident de rebondir après l'échec. Les blessures d'estime de soi, de confiance en soi, les déceptions et les trahisons ont un temps de guérison propre à chacun, qui ne

saurait être accéléré par la simple volonté. Il importe donc, dans un premier temps, de se mettre à l'écoute de ses émotions et de ses sentiments, sans censure. Tristesse, colère, rancœur sont légitimes. Le piège serait d'en devenir prisonnier et de renoncer, par dépit ou par fatalisme, à l'action. Il est tout aussi essentiel de garder à l'esprit que les épreuves font partie du chemin et que bien peu d'entre nous peuvent les éviter. Philippe Gabilliet va plus loin et affirme que « faire l'éloge de la chance, c'est aussi faire l'éloge des accidents de parcours de la vie, c'est-à-dire de certaines malchances qui, finalement, nous auront quand même porté chance ». Il propose quatre pistes pour développer cet état d'esprit qui n'est ni déni de l'épreuve ni positive attitude forcée.

- 1. Chercher à percevoir les bons côtés de sa malchance**, en termes d'apprentissage ou d'ouverture sur des possibilités nouvelles d'action : « Cet appartement m'est passé sous le nez mais, entre-temps, j'ai vu que le quartier n'était pas très sympa, alors je vais réorienter mes recherches »
- 2. Accepter l'idée qu'un mauvais coup du sort** finit toujours par déboucher sur quelque chose d'utilisable dans un autre domaine : « Je n'ai pas réussi mon concours mais, en le préparant, j'ai appris à mieux gérer le stress et à m'exprimer en public. »
- 3. S'efforcer de ruminer le moins possible** les causes et conséquences négatives possibles du mauvais coup du sort en question.
- 4. Prendre rapidement les mesures constructives**, à la fois pour limiter les conséquences de ce hasard malheureux et pour passer à autre chose.

LES 3 PROFILS DE LA MALCHANCE

Après des années d'observation, Philippe Gabilliet a brossé trois catégories psychologiques abonnées aux coups de malchance.

L'ÉVITANT Il reste à l'écart de tout ce qui pourrait représenter une opportunité. Passif, il manque de confiance en lui et a du mal à être en phase avec les autres.

LE DISPERSÉ Il peine à tenir durablement une direction. Chez lui, la malchance

récurrente est le fruit d'un morcellement de son énergie intérieure qui se traduit par un manque de focalisation sur des objectifs réalistes.

LE GASPILLEUR Il gâche les opportunités qu'il rencontre. Soit parce qu'il attend mieux, soit parce qu'il prend des décisions inadaptées aux ressources réelles dont il dispose. Il a aussi du mal à prendre sa part de responsabilité dans ce qui lui arrive.

QU'EST-CE QUI BLOQUE

votre facteur chance ?

Pourquoi ça coince ? Pourquoi tout a l'air de rouler pour les autres et pas pour vous ? On vous propose un petit autodiagnostic.

1 Au travail, « radio couloir » vous informe de la possibilité d'une promotion :

- A. Vous accordez rarement foi aux rumeurs.
- B. Votre collègue n'en fera qu'une bouchée, c'est certain.
- C. Vous n'êtes plus très sûr d'avoir entendu cette information.
- D. Vous coupez l'émetteur aussi sec.

2 « Suivez votre intuition. » Que vous inspire cette invitation ?

- A. Vous ne faites que ça !
- B. Vous avez du mal à identifier votre intuition.
- C. Vous n'êtes pas assez sûr de vous pour la suivre.
- D. Vous vous méfiez de ces techniques nébuleuses.

3 Vous venez de perdre un projet, mais de gagner un collaborateur très motivé :

- A. C'est l'essentiel, vous ne savez pas travailler en solo.
- B. Vous lui confierez les tâches qui exigent de la constance.
- C. Vous lui précisez qu'il ne s'agira pas d'un binôme pour autant.
- D. Vous le testerez avant de travailler avec lui.

4 Rendre service à un ami d'ami...

- A. Rendre service à un inconnu, ça n'a pas de sens.
- B. Ce sera à fonds perdus.
- C. Vous êtes touché qu'on pense à vous.
- D. Pourquoi pas ?

5 Vous recevez une invitation à une soirée a priori aussi guindée qu'ennuyeuse :

- A. Au moins, vous ne risquez pas d'être déçu.
- B. Vous n'avez rien de prévu, ça vous changera les idées.
- C. Vous stressez à l'idée de ne pas tenir votre rôle.
- D. Il y aura certainement des informations à glaner.

6 Vous êtes épuisé et pourtant la semaine s'annonce longue et bien remplie :

- A. Vous rechargez vos batteries en vous offrant un week-end couette.
- B. Charrette ou pas, vous ne voyez pas le temps passer.
- C. Vous serez deux fois plus stressé, c'est sûr.
- D. Sans parler des virus qui sont dans l'air...

7 Qu'avez-vous appris de votre dernier échec ?

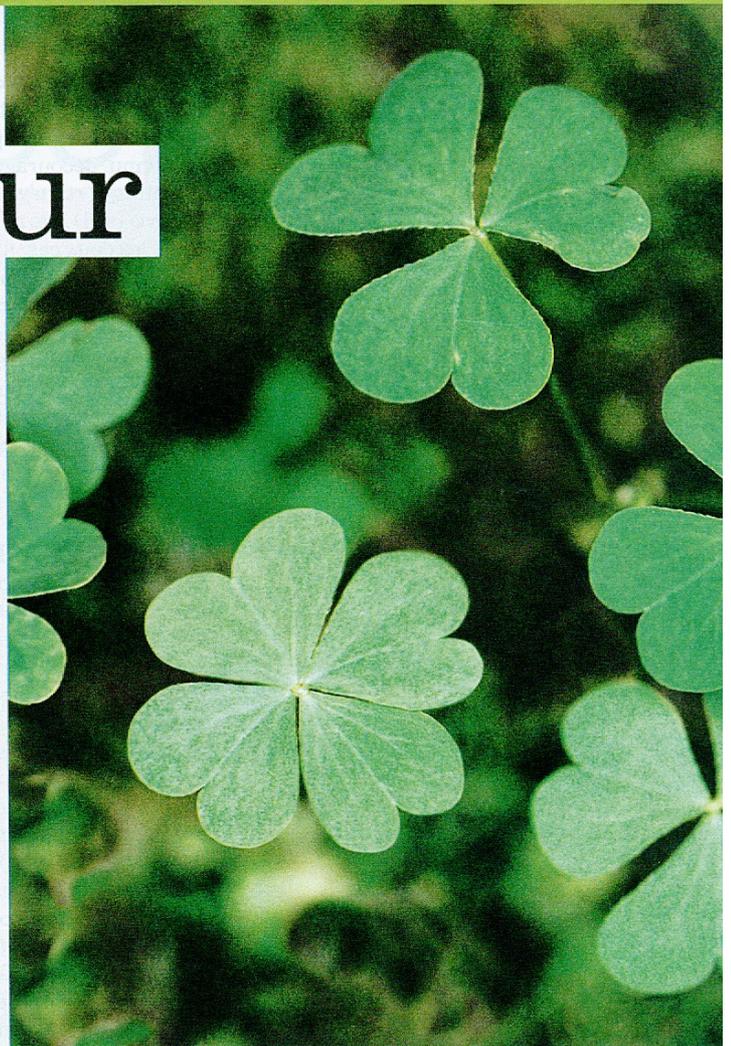
- A. Que vous aviez visé trop haut.
- B. Que vous étiez mal entouré.
- C. Que vous ne teniez pas tant que ça à ce projet.
- D. Qu'être optimiste ne sert vraiment à rien.

8 Selon vous, être généreux, cela attire :

- A. La sympathie.
- B. Les parasites.
- C. Les malins.
- D. Les surprises.

9 Face à une épreuve imprévue, vous vous dites :

- A. Je ne vais pas y arriver.



- B. Décidément, le pire est toujours certain.
- C. Adviene que pourra !
- D. Sauve ta peau !

10 Que signifie pour vous savoir « gérer les risques » ?

- A. Compter sur soi et uniquement sur soi.
- B. Pas grand-chose, le danger est imprévisible.
- C. S'en sortir le moins mal possible.
- D. Envisager tous les scénarios catastrophe.

11 Lequel de ces proverbes pourriez-vous faire vôtre :

- A. « Mieux vaut rater sa chance que ne pas l'avoir tentée » (Chine).
- B. « La chance ne donne pas, elle ne fait que prêter » (Scandinavie).
- C. « Le paresseux appelle

chance le succès du travailleur » (Grande-Bretagne).
D. « Nul n'est plus chanceux que celui qui croit à sa chance » (Allemagne).

12 « Les histoires d'amour finissent... » Complétez la phrase :

- A. Mal en général.
- B. Trop tôt et à cause de moi.
- C. Quand elles doivent finir.
- D. Quand l'autre m'en demande trop.

13 Votre conception personnelle de la malchance :

- A. Un moment de faiblesse personnelle.
- B. Un mauvais coup de poker.
- C. Un rappel de notre fragilité.
- D. Une salutaire piqure de rappel.

Vos résultats

Comptez vos symboles et reportez-vous ci-dessous pour découvrir votre profil.

	A	B	C	D
1	▲	■	●	◆
2	◆	●	■	▲
3	■	●	◆	▲
4	◆	▲	■	●
5	▲	●	■	◆
6	◆	●	■	▲
7	■	◆	●	▲
8	■	◆	▲	●
9	■	▲	●	◆
10	◆	●	■	▲
11	●	▲	◆	■
12	▲	■	●	◆
13	◆	●	■	▲

Votre profil

Majorité de ▲

Vous êtes trop pessimiste

La nouveauté et l'imprévu ? Des menaces potentielles. Un projet enthousiasmant ? Trop beau pour être vrai... Organisé, méthodique et rigoureux, vous excellez dans la gestion des risques. Mais cette gestion que vous pensez réaliste est fortement imprégnée d'un pessimisme que vous vous refusez à admettre. Aussi préférez-vous souvent l'immobilisme ou la politique des tout petits pas à la prise d'initiative. Ce qui ne vous protège pas de l'insatisfaction car, à ne rien tenter, on n'obtient rien. Vous avez conscience que les opportunités vous échappent trop souvent, que vous envie au fond de vous ceux qui ont le courage de prendre des risques, de foncer. Sans doute avez-vous baigné dans une atmosphère familiale faite de méfiance à l'égard des autres. Il se peut aussi que vous ayez vécu très tôt des événements douloureux (deuil, maladie, difficultés matérielles) qui ont entamé précocement votre capital confiance.

Pourquoi ne pas essayer de renverser peu à peu la tendance en osant prendre des risques (mesurés et ponctuels) sur les petites choses du quotidien ? Par exemple, tirer parti d'un imprévu en le transformant en opportunité au lieu de ruminer votre déception ? Ou encore laisser un de vos proches prendre une décision qui vous séduit, mais que vous n'oserez pas assumer tout seul ?

Majorité de ■

Vous manquez de confiance en vous

Les échecs vous affectent, mais ne vous étonnent pas plus que ça. La raison de ce fatalisme ? Vous ne vous trouvez pas à la hauteur des défis ou des opportunités que la vie vous propose. Vous avez tendance à vous comparer aux autres, à évaluer leurs talents, leur chance, et en tirez des conclusions en votre défaveur. « Je ne suis pas à la hauteur », « je n'y arriverai pas » sont vos mantras plus ou

moins conscients, et aussi vos principaux obstacles à surmonter. Sans doute avez-vous manqué d'un regard positif sur vous, ou avez-vous traversé des expériences difficiles dont vous n'avez pas réussi à tirer les bons enseignements pour vous. Il est urgent de restaurer votre estime de soi et votre confiance en vous. Première étape : sortir des jugements en bloc. « Jamais », « toujours » sont des adverbes à manier le plus rarement possible. Nuancez vos critiques sur vos actions. Non, vous n'avez pas « tout raté », vous avez réussi telle chose et moins bien telle autre. Cette reprogrammation vous permettra de modifier la perception de vos expériences et de vos compétences. **Pourquoi ne pas tenir le journal de vos petites victoires ? Chaque jour, notez un événement dont vous pouvez être fier** (un plat réussi, un compliment reçu...). Vous vous rendrez vite compte que vous valez beaucoup mieux que ce que vous croyez.

Majorité de ●

Vous êtes dans l'inattention

Souvent réfugié « dans votre bulle », vous avez du mal à vivre dans le présent. Soit vous revivez le passé, soit vous vous projetez dans l'avenir. Rien d'étonnant à ce que les opportunités et les informations qui pourraient vous aider ne vous parviennent pas. Résultat, vous invoquez la « faute à pas de chance » pour expliquer vos petits et grands ratages. En réalité, vous ne prêtez pas assez attention à ce qui se passe autour de vous ni à ce que vous voulez vraiment. Pourquoi ne pas essayer de vous accorder un tête-à-tête avec vous-même pour vous demander simplement ce que vous attendez de la vie ? Commencez par vous interroger sur ces différents domaines (couple, travail...). Qu'est-ce qui vous épanouit ? Que vous manque-t-il pour être plus heureux ? Un ami pourra jouer le rôle du questionneur neutre et notera vos réponses. Puis, **à vous de donner la priorité à ce qui semble essentiel à votre épanouissement en listant les petites actions qui vont servir votre objectif.** Autre piste à explorer pour vous ancrer dans le présent : de courtes méditations quotidiennes. Assis, les yeux fermés, concentrez-vous sur chaque partie de votre corps et suivez votre respiration.

Majorité de ◆

Vous êtes trop individualiste

Volontaire, persévérant, courageux, c'est indéniable. Mais aussi farouchement individualiste. Pas question de déléguer ou de faire équipe sur la base de relations égalitaires, vous tenez à avoir le *final cut* sur tout ce que vous entreprenez. Vous comptez uniquement sur vous pour avancer. Au travail, on apprécie votre engagement, on reconnaît votre fiabilité, mais un peu moins votre relationnel directif et peu chaleureux. Votre vie affective aussi est placée sous le signe du « moi ». Vous fuyez les conflits et les discussions trop intimes qui vous donnent le sentiment d'être mis à nu, donc plus vulnérable. Vous êtes-vous déjà questionné sur l'origine de ce repli sur soi ? De votre « besoin d'indépendance » ? Ce pourrait être une stratégie de défense inconsciente mise en place très tôt. Des manques affectifs, des traumatismes peuvent l'expliquer, tout comme des intrusions dans votre espace privé qui vous ont amené à défendre votre territoire bec et ongles. Dans tous les cas, il vous faut apprendre à ouvrir davantage vos portes et à vous tourner vers les autres. La chance durable ne se cultive pas en solitaire, elle est faite d'échanges, de partage et de dons gratuits. **Entraînez-vous à demander conseil, à proposer votre aide, à donner des informations... Vous serez étonné des nombreux retours positifs.**