

La chance peut sourire à tout le monde

Apprenez à la mettre de votre côté !



Pour un tiers d'entre nous, le bonheur est une question de chance*. Tant mieux car, dans son livre**, Philippe Gabilliet estime que chacun peut valoriser ses atouts !



A 38 ans, je me suis séparée de mon mari, raconte Delphine, 43 ans. J'ai perdu mon travail et ma maison. Je n'avais aucune économie, j'étais désespérée ! Il ne me restait plus que mes trois enfants.

Aujourd'hui, j'ai tout reconstruit. Si je m'en suis sortie, c'est parce que, même quand j'allais mal, je savais que je n'avais pas le choix : il fallait que mes enfants grandissent normalement, donc que leur mère aille bien. Pour cela, je me suis forcée à faire des choses qui m'apportaient une forme de satisfaction : comme tout simplement faire le ménage, pour me sentir bien dans l'appartement, aller à la sortie des écoles, pour discuter avec les parents d'élèves et glisser dans la conversation que je cherchais

du travail, au cas où quelqu'un aurait entendu parler d'un boulot... En agissant ainsi, j'avais le sentiment de mettre toutes les chances de mon côté, plutôt que de me laisser aller et m'isoler. »

Nous avons souvent tendance à penser que, dans la vie, il y a ceux qui ont de la chance, car tout leur réussit, et ceux qui n'en ont pas. « C'est faux ! » rétorque Philippe Gabilliet, coach en développement personnel, professeur associé en comportement organisationnel à l'ESCP Europe. Dans son livre**, il montre à quel point chacun d'entre nous peut agir pour que de bonnes choses lui arrivent, malgré les épreuves de la vie. D'être toujours curieux de tout et, surtout, de garder contact avec les gens qui nous entourent, de ne pas s'isoler.

*Source : Observatoire du bonheur 2014.
**Éloge de la chance (éd. Saint-Simon).

Par Anne Ulpat



« Chacun d'entre nous peut agir pour que de bonnes choses lui arrivent, malgré les épreuves de la vie. »

Ce que vous devez éviter

- **Vous méfier de tout le monde** et ne voir que les défauts des autres.
- **Partir du principe que** « de toute façon cela ne marchera pas ».
- **Penser que les chanceux ne traversent jamais d'épreuves.** Ils connaissent les mêmes difficultés que tout le monde (chômage, maladie, solitude), mais ils essaient de tirer des leçons de toutes les expériences qu'ils vivent. Après un divorce, par exemple, ils se demandent ce qui n'a pas fonctionné,

et pourquoi ; ils font le point sur ce qui ne leur convient plus dans les relations de couple. Et ils valorisent des qualités qu'ils ont su développer durant cette épreuve (trouver un nouvel appartement, réorganiser le quotidien des enfants, etc.).

- **Décréter une bonne fois pour toutes** qu'on n'a jamais eu de chance.
- **Les infos déprimantes.** Lisez plutôt de l'actu positive comme sur pepsnews.com. Et essayez, si vous le pouvez, de faire la part des choses. C'est très important.



Croire en soi et savoir ce que l'on veut !

« **J'ai été placée en famille d'accueil à ma naissance car ma mère souffrait d'une maladie psychiatrique grave,** raconte Élina, 43 ans. Mais très vite, j'ai été cataloguée comme folle parce que ma mère l'était. Alors, en réaction, j'ai fait les 400 coups, je suis devenue une adolescente révoltée, j'ai séché les cours, j'ai été renvoyée de plusieurs établissements... À 18 ans, je me suis retrouvée à la rue car les personnes majeures ne peuvent plus rester dans une famille d'accueil. J'ai dormi trois nuits dehors et j'ai été hébergée dans des foyers. J'avais une peur panique de me faire agresser, de finir SDF. Pourtant, durant toutes ces années, je n'ai jamais cessé de croire en LA vie et au fait que je valais quelque chose. Je me souviens que je m'enfermais dans les toilettes en me disant que je m'en sortirai. Et

ça a été le cas : je me suis formée pour devenir travailleuse sociale, je me suis fait refaire les dents car je sais qu'on est mieux acceptée quand on a un beau sourire et, aujourd'hui, j'ai un toit sur ma tête. D'aucuns penseront que j'ai eu de la chance mais, cette chance, j'ai su la provoquer ! »

« La chance n'est pas quelque chose qui nous tombe dessus par hasard, confirme Philippe Gabilliet,

auteur d'Éloge de la chance (lire page suivante). Il n'y a pas d'un côté ceux à qui tout réussit et ceux qui accumulent les galères. Si la chance nous sourit, c'est parce que nous avons tout fait pour qu'il en soit ainsi. Pour cela, il faut avant tout savoir ce qu'on veut dans la vie : il ne s'agit pas de se fixer un objectif général, comme être heureux, mais de définir quelque chose de très précis et qui nous tient vraiment à cœur (fonder une famille heureuse, changer d'orientation professionnelle, acquérir telle formation, créer une activité économique...). Une fois portée par ce désir profond, il faut être aux aguets : quand vous lisez un livre ou un magazine, quand vous naviguez sur Internet ou discutez avec quelqu'un, il faut saisir toutes les informations intéressantes qui vont vous aider à concrétiser ce désir. Ce peut être le nom d'une association qui vous donnera des renseignements, une conférence gratuite sur la façon dont on peut créer son activité professionnelle, le contact d'une personne qui a un parcours proche du vôtre... L'idée est de puiser des renseignements partout et tout le temps pour nourrir et concrétiser votre projet. Même si cela peut prendre des années ! »

Connaissez-vous l'Optimistan ?

✓ La Ligue des optimistes de France est une association qui a pour but de promouvoir l'optimisme dans toutes les situations de l'existence, sous la forme de conseils pratiques, de livres, de rencontres, etc. Avec des optimistes d'autres pays, elle a même créé l'Optimistan, un pays imaginaire. Il suffit d'adhérer à la Ligue des optimistes de France pour en être citoyen (fr.optimistan.org).



Lors de coups durs, ne vous morfondrez pas : proposez votre aide !



Saisissez toutes les infos permettant de réaliser vos désirs profonds.

L'important : bien s'entourer et être prêt à aider

« Quand je me suis séparée de mon mari, à 38 ans, j'avais alors deux filles qui étaient collégiennes et je me retrouvais enceinte de mon troisième enfant, raconte Delphine, 43 ans. Mon ex-mari a gardé la maison, les meubles, l'argent et l'entreprise, dans laquelle je travaillais pour lui depuis quelques années. Du coup, j'étais particulièrement angoissée par l'avenir mais, pour autant, j'ai essayé de voir le bon côté des choses : mes enfants étaient avec moi et nous avions un toit.

Mettre au point une stratégie pour s'en sortir

À partir de là, j'ai mis au point une stratégie pour m'en sortir : je voulais absolument travailler. Donc j'ai décidé d'aller à toutes les conférences gratuites que je pouvais trouver via Pôle emploi et j'ai participé à des forums de discussion sur le monde du travail. Je suis ainsi allée écouter des conférences sur le management, sur les nouvelles technologies, sur les moyens de dynamiser son activité... J'ai également appris à demander de l'aide et

à frapper aux portes de gens que je ne connaissais pas. J'ai par exemple écrit à un chef d'entreprise dont j'avais entendu la conférence sur le management. Il m'a répondu et m'a reçue. Même s'il ne m'a pas proposé de travail, il m'a donné des conseils, m'a suggéré de contacter des personnes de sa connaissance, etc.

Tout cela m'a permis de ne pas rester isolée, dans mon coin, d'apprendre à parler de moi, à bien me présenter, à avoir confiance en moi. J'allais aussi de temps en temps à la sortie du collège de mes filles pour me faire connaître de certains parents d'élèves et les informer que je cherchais un emploi. Cela paraît simple comme ça, mais c'est atrocement difficile de demander de l'aide à des gens qu'on ne connaît pas du tout.

Mais je n'avais pas le choix : je devais absolument ramener des sous à la maison. Enfin, je me suis inscrite sur un site de rencontres un peu chic, pour retrouver un compagnon bien sûr, mais aussi pour nouer des contacts avec des chefs d'entreprise ! À force de me former, de m'informer et de croiser des personnes suscep-

tibles de pouvoir m'aider, la chance a fini par se manifester. Aujourd'hui, grâce à ce réseau que j'ai constitué, j'ai réussi à trouver un travail de secrétaire générale dans un groupe d'experts-comptables. »

« Pour forcer le destin, il est très important de ne pas rester isolé, insiste Philippe Gabilliet, auteur d'*Éloge de la chance*. C'est assez logique : il ne peut pas arriver grand-chose de positif si on ne rencontre personne. Mais il ne s'agit pas seulement de demander de l'aide. Il faut aussi être prêt à aider soi-même en se rendant dans une association qui a besoin de volontaires, par exemple, en informant telle personne d'une annonce de travail qui pourrait l'intéresser, ou encore en mettant en contact deux amis qui pourraient s'entraider. »

Créer une dynamique positive autour de soi

En communiquant avec les autres, mais aussi en les aidant s'ils en ont besoin, on crée autour de soi une sorte de dynamique positive et, un jour, quelqu'un, à son tour, nous vient en aide. Car les chanceux sont souvent des personnes curieuses, qui s'intéressent aux autres et au monde qui les entoure !

« Pour forcer le destin, il est très important de ne pas rester isolé. »

Pour en savoir plus

● Dans *Éloge de la chance*, Philippe Gabilliet ne se contente pas de dire qu'il faut cultiver sa chance, il propose des pistes concrètes pour y parvenir. C'est un livre facile à lire et excellent pour le moral.
Éd. Saint-Simon (15,22 €).

● Il est aussi l'auteur d'*Éloge de l'optimisme*, ouvrage dans lequel il explique que nous avons toutes et tous cette qualité en nous et que la vie sourit davantage à ceux qui voient la bouteille à moitié pleine que la bouteille à moitié vide.
Éd. Saint-Simon (15,22 €).

Amusez-vous à répondre à notre test :
« Savez-vous saisir votre chance »

sur maximag.fr/forum