



4 attitudes porte-bonheur

La psychologie positive nous apprend que « la chance durable » se cultive. Comment ? **Philippe Gabilliet**, professeur de psychologie et auteur d'« Éloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en mains », nous l'explique.

Flavia Mazelin-Salvi

Sommaire

- ▶ Clarifier son intention
- ▶ Se rendre disponible
- ▶ Recycler ses malchances
- ▶ Devenir un porte-chance

La chance attire autant les convoitises que les idées reçues. Ainsi y aurait-il deux types de chanceux : ceux qui collectionnent les circonstances et les opportunités favorables simplement parce qu'ils sont nés sous une bonne étoile, et les heureux bénéficiaires d'un cadeau du ciel – gain à la loterie, accident évité, guérison

inexpliquée...

Pour le psychologue Philippe Gabilliet, ce postulat est à compléter, sous peine de rester coincé dans une conception magico-fataliste. « Il y a, c'est vrai, les "coups de chance", mais il en existe une autre, qui se provoque et se cultive, accessible à tous. » Une vision qui s'inscrit dans la lignée des travaux de Richard Wiseman, professeur de psychologie à l'université du Hertfordshire, en Grande-Bretagne, et spécialiste du « facteur chance ». Après avoir étudié des centaines de veinards, il a constaté qu'il existait une chance passive – gagner au Loto – et une autre psychologique, fruit d'un positionnement personnel conscient et volontaire. Autre découverte : la seconde est renouvelable, c'est pourquoi la psychologie l'appelle la « chance durable ».

Selon ses observations, toutes deux ont en commun cinq ingrédients : la rencontre opportune (la bonne personne au bon moment), l'information clé (celle qui tombe à pic), l'ouverture à un nouveau monde (la possibilité de faire des expériences positives), la demande inattendue (une occasion favorable) et l'incident providentiel (un événement perturbant recelant une opportunité favorable). « Pour faire durer la chance, précise Philippe Gabilliet, il faut préparer le terrain qui permettra à ces graines d'opportunité de se développer et de perdurer. » Cela est possible si l'on adopte les quatre postures ci-dessous.

Clarifier son intention

Professeur de psychologie dans une grande école de commerce, l'ESCP Europe, Philippe Gabilliet est l'auteur d'*Eloge de la chance*, ou *L'art de prendre sa vie en mains* et d'*Eloge de l'optimisme* (Éditions Saint-Simon, 2012 et 2010). Il est aussi l'un des pionniers de la psychologie positive en France.

« Pour que la machine à créer de la chance fonctionne, il faut qu'elle soit programmée et réglée en fonction d'une direction donnée, affirme la psychologue. C'est elle qui donnera un sens aux événements rencontrés et qui "fera" la chance ; les intentions sous-jacentes permettront de la révéler. » En 1986, le Canadien Albert Bandura, également psychologue, connu pour son concept d'« auto-efficacité », écrivait : « La nature humaine est en partie gouvernée par le choix que l'on fait des valeurs et des normes d'orientation personnelle. Les mécanismes de

valorisation personnelle déterminent en partie l'influence des rencontres, qui façonnent le cours de notre développement social. » Ainsi, sans intention claire préalable, pas de chance durable. Ce qui ne signifie pas que l'on doit commencer par planifier un projet ou définir de manière détaillée un objectif. Il serait plutôt ici question de cerner son désir, de sentir dans quelle direction on aimerait se déployer dans sa vie, quel sens on aimerait lui donner. L'intention positive est un concentré de désir vital qui exige que l'on interroge ce qui nous donne un sentiment d'expansion intérieure et ce qui peut constituer son moteur de vie. Qu'est-ce qui me fait vibrer ? De quoi ai-je besoin, envie ? Autant de questions en forme de fondations pour construire son parcours chance. À chacun, ensuite, d'affiner ses attentes pour les rendre plus concrètes et nourrir son intention en lui donnant du corps : tenir un carnet de bord, suivre une formation, rencontrer d'autres personnes ayant les mêmes attentes, etc.

Se rendre disponible

Cela consiste, nous dit Philippe Gabilliet, à se placer intérieurement dans une posture d'ouverture et de disponibilité maximale à ce qui se passe autour de soi. « C'est une attitude globale d'éveil et de vigilance qui nous rend plus aptes à dresser l'oreille face à telle information intéressante, à sentir immédiatement l'intérêt de telle prise de contact, à orienter notre énergie dans telle direction. C'est ainsi que les occasions favorables se multiplieront, que l'on ait ou non le sentiment d'y être pour quelque chose. » Faire des pauses régulières pour déconnecter permet de laisser émerger son intuition et aide à sortir des chemins de la routine et de la pensée automatique, deux adversaires de la chance.

Recycler ses malchances

« Les individus plus chanceux ne sont pas épargnés par les revers fortuits ou les "tuiles", mais ils savent retraiter efficacement et durablement la plupart de leurs malchances, poursuit le psychologue. Au lieu de rester pris

dans la colère, la tristesse ou le ressentiment, ils se questionnent, relativisent puis recyclent leur déveine. » Ils commencent par trier entre ce qui est de l'ordre du hasard ou de la fatalité et ce qui renvoie, même très partiellement, à leur responsabilité. « Ils savent aussi adopter une posture paradoxale en identifiant au coeur de leur malchance les germes de chance qu'elle recouvre ou annonce, car la situation pourrait presque toujours être pire. »

Enfin, ils se posent la seule question pertinente qui soit face à un revers : que vais-je pouvoir tirer de cette malchance ? À décliner ensuite de la manière suivante : à quelles conditions pourrais-je en faire quelque chose de positif ? Comment puis-je agir dans l'immédiat pour la retourner à mon avantage ? Qu'est-ce que cela m'apprend ? Comment puis-je l'utiliser pour rencontrer d'autres personnes, d'autres informations, d'autres mondes ?

Dernière étape du recyclage : relancer la machine à opportunités en cherchant à ouvrir de nouvelles portes. Pratiquer une nouvelle activité, renouer avec des personnes délaissées, accepter des invitations, en lancer, se documenter sur un sujet qui nous passionne... À chacun de trouver ce qui lui permettra de faire entrer de l'air frais dans son monde et de créer de nouveaux ingrédients de chance, qu'ils aient pour nom rencontre opportune, information clé, nouveau monde ou demande inattendue...

Devenir un porte-chance

« La chance, c'est les autres, affirme encore Philippe Gabilliet. Plus le réseau de contacts personnels est important, plus on connaît de gens, plus on accroît la probabilité de rencontrer une opportunité favorable. » Richard Wiseman précise que les chanceux « s'attendent naturellement à avoir des interactions fructueuses avec autrui ». À condition toutefois d'adopter une posture de générosité, d'attention à l'autre et de gratuité de service, faute de quoi, elles ne se réduisent qu'à un simple « réseautage » intéressé et égoïste. Raison pour laquelle, au-delà du lien, il faut activer l'énergie du don en vue de cultiver une chance durable. Et cela est possible en devenant soi-même un « porte-chance ». « Il existe un point commun entre l'amour, la connaissance et la chance : tous sont faits pour circuler entre les êtres afin de créer davantage de valeur humaine, avance le psychologue. Porter chance aux autres est une question d'écoute et de disponibilité. C'est donner une information importante à son interlocuteur, lui permettre de découvrir un nouveau champ de possibilités, mais aussi être présent en cas d'incident de parcours pour l'aider à transformer celui-ci en accident providentiel. » S'inscrire dans une dynamique d'échange et de solidarité est l'assurance non seulement de disposer d'un vivier d'opportunités positives, mais aussi de donner plus de sens et d'ampleur à sa vie en faisant mentir la triste citation du philosophe Thomas Hobbes : « L'homme est un loup pour l'homme. »