

Comment inviter la



PHILIPPE GABILLIET

Professeur de psychologie sociale, il est l'auteur

d'Éloge de la chance, apprendre à saisir les opportunités de la vie (J'ai lu) et de L'Art de changer de vie en cinq leçons (Saint-Simon).

La chance est-elle vraiment une question de... chance? Ou de hasard? Pour Philippe Gabilliet, pionnier de la psychologie positive en France, **c'est surtout notre attitude face à la vie qui la favorise.** Il s'est entretenu avec nos internautes.

DELPHINE MILLET/VOZIMAGE. COLLECTION PERSONNELLE



chance dans sa vie



ROMY : La chance est-elle destinée à tous ?

P.G. : Ce que nous appelons la chance ne peut pas être considéré comme une chose extérieure à nous. Elle est une façon d'attendre, d'aborder, puis de réagir aux hasards heureux (et souvent malheureux) de la vie. Elle est une attitude, donc une façon d'être et de faire que tout le monde peut développer.

CHRISTIAN : Pourriez-vous être plus précis lorsque vous écrivez : « La chance est une attitude, donc une façon d'être et de faire que tout le monde peut développer » ?

P.G. : Une attitude est une disposition de l'esprit qui se déploie dans trois directions : cognitive, affective et comportementale. 1) La chance est une attitude, car le profil « chanceux » analyse et regarde le monde sous l'angle des chances potentielles qu'il recèle (verre à moitié plein, forces plutôt que faiblesses, leviers d'action possibles plutôt que blocages auxquels on ne peut rien). 2) La chance est émotionnelle, car le chanceux éprouve de la satisfaction face aux chances des autres, ainsi que face à celles qu'il a su créer pour les autres. 3) La chance est un comportement, car elle est une façon de décider, d'agir, d'entrer en relation avec les autres lorsque l'on se trouve confronté à un hasard, à un événement aléatoire quel qu'il soit, positif ou négatif. >>

>> **BENOÎT : La chance n'est-elle pas un « fruit » plutôt qu'une « attitude », une « émotion » ou un « comportement » ?**

P.G. : Très bonne question. Certains voient la chance comme une qualité que l'on porterait en soi, comme un point de départ. D'autres la voient comme un processus mystérieux guidé par une volonté supérieure (destin, Dieu, bonne étoile). Pour ma part, je pense que la chance est effectivement le « fruit », identifié comme tel a posteriori, des événements vécus et de l'attitude que l'on a eue vis-à-vis d'eux. Mais elle n'est pas que le « fruit », elle est aussi la façon d'entretenir le jardin. Et pour aller jusqu'au bout de l'image, elle est au départ et avant tout amour du jardinage.

KYLIAN : Faut-il appliquer la pensée positive en permanence pour être chanceux ?

P.G. : Non, bien sûr, car nous connaissons tous des épreuves de vie qu'il est impossible de positiver, telles que la perte d'un être cher, une maladie incurable, une ruine totale, etc. Mais une fois passé le moment (plus ou moins long) du deuil, de la douleur, de la souffrance, du « fond du trou », on peut commencer à se relever en se demandant non pas pourquoi c'est arrivé, non pas ce qu'il y a de positif là-dedans, mais tout simplement ce que l'on va pouvoir en faire, pour soi ou pour les autres.

LAURENT : Me dire « le bonheur, c'est maintenant » peut-il améliorer mon aptitude à être chanceux ?

P.G. : En tout cas, établir au quotidien son « journal des petits bonheurs et des chances » est un exercice qui entraîne le mental à voir le monde différemment. Cela ne change pas le monde, bien sûr, mais ça nettoie notre filtre intérieur et nous pousse davantage à percevoir la réalité comme un potentiel d'opportunités à venir.

SABINE : Il y a des personnes que l'on dit chanceuses et d'autres malchanceuses... Est-ce le hasard ou provoque-t-on tout cela ?

P.G. : Le plus important n'est sans doute pas ce que les autres disent que l'on est, mais ce que l'on croit soi-même être. Je suis convaincu, pour l'avoir pratiqué et fait pratiquer depuis de nombreuses années, qu'il faut se dire chanceux, qu'il faut affirmer haut et fort non seulement sa capacité à avoir de la chance, mais aussi sa capacité à porter chance aux autres. Car même celui ou celle qui, à certains moments de sa vie, enchaîne les malchances peut à son tour s'efforcer de créer de belles occasions inattendues... pour les autres !

S. : Et si je n'y crois pas...

P.G. : Ce que je vais vous proposer va vous sembler bizarre, mais je suis sûr du résultat. À partir d'aujourd'hui, même si vous ne croyez pas à votre chance, faites semblant ! Je veux dire par là que personne ne peut consciemment changer ses croyances fondamentales, la programmation profonde de son logiciel intérieur. Mais on peut décider de changer de comportement. Faites le test. Décidez pendant trois semaines de « jouer le rôle » de celle qui a de la chance dans la vie et n'hésitez pas à dire que, souvent, vous portez chance aux autres. Mécaniquement, votre potentiel d'attraction de l'inattendu va augmenter. Il n'y a rien de magique là-dedans, juste une façon différente de reprogrammer votre propre attractivité par rapport à votre environnement.

IRIS : Comment mener une vie chanceuse ?

P.G. : Difficile de décider de mener une vie chanceuse... Cela voudrait dire décider de ne rencontrer que des hasards favorables. En revanche, on peut décider de mener une vie dans laquelle la chance aura plein de possibilités de s'épanouir. Une vie où l'on va vers les autres sans obligatoirement attendre quelque chose en retour. Une vie où l'on prend le temps de s'intéresser à des choses qui ne nous intéressaient peut-être pas au premier abord. Une vie où l'on va se mettre à l'écoute des besoins de l'autre. Mais aussi une vie où l'on va se donner le droit de nourrir de beaux projets, même si leur réalisation n'est pas immédiate. Car il semble que la chance finisse toujours par trouver celles et ceux qui sauront s'en servir !

ROBERT : Pour être chanceux, il suffirait donc... d'aimer la vie ?

P.G. : Je ne sais pas, mais ce qui est sûr, c'est que la détester a tendance à éloigner les opportunités et les belles occasions. Le poète grec Eschyle a d'ailleurs écrit : « Lorsqu'un homme conspire à sa propre perte, les dieux viennent l'y aider »...

SANDRINE : Vous semblez comparer « chance » et « pensées positives ». La pensée positive est un art de vivre psychologique, la chance est un futur incertain, sur lequel je ne vois pas comment agir. Comment interprétez-vous « tenter sa chance » ?

P.G. : « Tenter sa chance », c'est en fait essayer, parier, risquer quelque chose dans un contexte de grande incertitude. Il est sûr que celui qui tente sa chance pense qu'elle est prête à se laisser « séduire », si j'ose dire. Mais il y a dans cette idée la croyance optimiste dans le fait que les choses peuvent bien tourner, même si ce n'est pas certain à 100 %. Donc, on ne peut « tenter sa chance » avec un esprit négatif, même si, face à des situations de vie à la fois dangereuses et hors de contrôle, le pessimisme peut être une solution de repli et d'attente... afin de laisser le temps aux circonstances favorables de réapparaître.

TANIA : On peut provoquer la chance alors ?

P.G. : Non, mais on peut décider de se comporter de telle façon que des choses inattendues vont commencer à se produire dans notre vie. Ce sera ensuite à nous, à travers nos façons d'agir et de réagir, de faire en sorte qu'elles aient été transformées en... événements chanceux.

LOUIS : Est-ce que l'autosuggestion ou la visualisation sont des facteurs de chance ?

P.G. : Comme toutes les techniques mentales, ce sont des accélérateurs, des processus qui permettent de mieux aborder ces « matières premières » de la chance que sont les rencontres et les demandes inattendues, les informations surprenantes, etc. Et comme la chance a d'autant plus de chance de se déclencher quand on lui fournit du grain à moudre (projets, buts, envies, objectifs, ambitions, rêves...), tout ce qui conduit à renforcer ces intentions est utile. D'où visualisation, autosuggestion consciente, auto-hypnose, etc.

TESSA : Tout est-il une question de chance ?

P.G. : Non, car la chance est une sorte d'accélérateur étrange propre aux situations très incertaines. En matière de réussite, le talent, le travail et la persévérance restent quand même de bons outils, tout comme l'empathie, l'écoute et la générosité dans la relation à l'autre. Si on maîtrise déjà ça, la chance peut alors donner un coup de pouce. Mais on ne peut pas compter sur elle si on ne fait pas soi-même une partie du chemin.

MARIANNE : Avoir des objets porte-bonheur peut-il nous rassurer et nous aider dans notre vie quotidienne ?

P.G. : Oui, à condition qu'ils soient en tout petit nombre (un seul est l'idéal), que vous les ayez choisis comme tels et que vous les traitiez avec respect. Le grigri est une sorte d'objet symbolique qui crée un lien muet mais puissant entre votre inconscient et vous. Il doit donc être chargé positivement et réactivé par le contact régulier avec vous. Mais attention, il n'est pas tout-puissant. Petite histoire : « Papa, c'est vrai que ça porte chance une patte de lapin ? — En tout cas, ça n'a pas porté chance au lapin ! »

Pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms des internautes ont été modifiés.