



*Un bon endroit pour
acquérir la sagesse se
trouve où on l'attend le
moins : dans la tête de nos
adversaires !*

Jonathan Haidt

ET MA RAISON D'ÊTRE ALORS ?!

Martin Seligman, un des pères fondateurs de la psychologie positive, explique que pour être vraiment épanouis, nous devons mener une vie qui a du sens, en utilisant nos forces de caractère au service de quelque chose de plus grand que nous. Alors qu'il est possible de prendre des médicaments pour ressentir les effets provoqués par des émotions agréables et ainsi avoir une sensation de plaisir « artificiel », il n'est pas possible de synthétiser les effets positifs que le flux, la zone ou la présence génèrent en nous lorsque nous les vivons.

Bien que le bonheur et la raison d'être soient interconnectés, Jennifer Aaker, de la Stanford Graduate School of Business, a décelé des différences significatives en fonction de ce que chacun fait de son temps et des expériences qu'il cultive. Le bonheur est souvent associé à une action générant son propre bien-être, alors que la raison

d'être est souvent liée à un acte servant le bien des autres ou de notre planète. Elle et ses collègues ont suivi 397 personnes pendant un mois pour identifier cinq différences fondamentales entre le bonheur et la raison d'être :

Obtenir ce dont on pense avoir besoin : le fait de satisfaire nos désirs nous procure une sensation de bonheur, même si elle est parfois très passagère. Par contre, cela peut n'avoir aucun lien avec notre raison d'être. Par exemple, le fait d'être en bonne santé et d'entretenir le temple qu'est notre corps génère une satisfaction facilement décelable. Il suffit d'aller faire une bonne promenade dans la nature et d'observer comment on se sent bien après. Mais cela ne veut pas dire que des gens qui ne se soucient pas de leur santé n'ont pas de raison d'être. Là aussi, le fait d'être obèse ou avec une santé fragile n'empêche

aucunement certains bénévoles de se dévouer pour servir des causes plus grandes qu'eux.

Porter notre attention sur le présent, le futur ou le passé : le bonheur est toujours dans le présent. C'est en vivant « maintenant et ici » que l'on se sent bien. La raison d'être demande de comprendre le passé et d'anticiper le futur. Plus mes actions sont en lien avec le passé et le futur, plus elles ont de sens. Lorsque que nous nettoions nos espaces publics de déchets que d'autres ont laissés, je ne suis pas sûr que nous y trouvions un grand bien-être à le faire. Par contre, cela stimule notre sens civique et gratifie notre conscience d'aider nos descendants à retrouver des espaces aussi purs que ceux que nos ancêtres ont reçus.

Vivre en société : les relations avec les autres sont importantes tant pour notre

bonheur que pour notre raison d'être. C'est la nature de ces relations qui change. Consacrer du temps à notre famille, même si ce ne sont pas les moments les plus agréables ou drôles, comme certaines fêtes « obligatoires », donne du sens à notre raison d'être. Ce sont des occasions de faire émerger des vérités parfois difficiles à dire et à entendre. Alors que passer une bonne soirée avec un groupe d'amis de longue date va satisfaire notre bien-être, mais n'aura que peu d'effet sur nos responsabilités et nos missions.

Faire face au stress et à l'adversité : poursuivre sa raison d'être exige souvent de faire face à des désaccords, voire à des résistances de la part de ceux qui se sont établis dans une zone de confort. Il suffit d'accompagner nos policiers lorsqu'ils interviennent pour maintenir l'ordre ou faire respecter des règles civiques simples. Ils seraient bien plus heureux de rester dans leur cantine en train de jouer aux cartes et de se raconter des blagues. C'est l'inverse pour certains retraités. Avant, ils menaient une vie organisée, jouaient un rôle social et se plaignaient d'être stressés. Une fois à la retraite, ils sont tout content de pouvoir enfin « profiter » et mènent une vie tellement oisive et inutile qu'ils deviennent aigris et meurent rapidement.

S'identifier à soi : nous rencontrons parfois des enfants qui rayonnent de bonheur lorsqu'ils sont entre eux ou accompagnés de gens qui les aiment comme ils sont. Leur besoin de lien affectif étant satisfait, ils sont simplement heureux. Ils ne vont pas pour autant aller chercher à savoir qui ils sont vraiment et quelle est

leur mission sur notre planète. Faire ce cheminement et trouver des réponses donne la foi et permet de définir des principes et systèmes de valeurs qui ancrent dans la communauté et la vie.

Il semble cependant que nous pouvons trouver notre raison d'être dans la vie sans être forcément heureux. Il suffit de parler avec certains infirmiers, médecins, travailleurs sociaux ou activistes de causes nobles. Même Mère Térésa doutait et connaissait le désarroi, voire parfois le désespoir.

Néanmoins, même si nous devons parfois passer par des moments difficiles ou malheureux, une vie qui contribue à servir une cause plus grande que soi, comme notre famille, notre communauté, notre planète et/ou notre univers est une expérience humaine générant le bonheur du moment et la paix profonde. Et lorsque nos actions sont menées en conscience et en lien avec nos valeurs, alors nous goûtons l'allégresse et l'épanouissement. Nous sommes purs et parfaits. Nous menons une vie joyeuse et utile. Et surtout, nous en avons conscience.

Les forces de caractère ou valeurs en action

En 1726, lors d'une croisière de 80 jours entre Londres et Philadelphie, Benjamin Franklin - humaniste autodidacte, écrivain, entrepreneur, diplomate, indépendantiste et rédacteur de la constitution fédérale américaine - définit 13 vertus qu'il souhaitait appliquer dans sa vie. Il avait alors vingt ans. Il est dit qu'il se fixa de pratiquer une vertu par semaine. Pour suivre sa progression, il tenait

un calendrier journalier. Lorsqu'il n'avait pas réussi à respecter la vertu du jour, il notait un point. Il continua de pratiquer cette observation pendant la majorité de sa vie. Bien que diminuant en quantité, les calendriers avaient toujours des points noirs, mais il est dit que cet homme fut très heureux. Il a réalisé des découvertes multiples, dont l'invention du paratonnerre, et entrepris des projets grandioses pour son pays, comme la construction de collèges, d'universités et d'hôpitaux.

Au début des années 2000, la psychologie positive émerge. Elle cherche à comprendre les « conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ». Il ne s'agit donc pas de s'intéresser qu'à l'épanouissement égocentrique et au développement personnel. Sous la houlette des Professeurs Martin Seligman et Christopher Peterson, fondateurs de la psychologie positive aux Etats-Unis, quarante chercheurs prestigieux de différents horizons vont travailler pendant cinq ans pour évaluer et classer les comportements considérés comme bénéfiques dans les textes et discussions philosophiques, religieux et médicaux (voir « Forces de caractère et vertus » publié par Oxford University Press en 2004).

Cet exercice a abouti à la classification de 24 forces de caractère qui sont énumérées en conclusion de ce livre. Ce sont des façons de penser, de ressentir et d'agir qui possèdent une valeur morale et contribuent à la réalisation d'une vie épanouie. Le « caractère » est devenu au cours des dernières

années un centre d'attention prépondérant qui a donné lieu à une profusion de livres traitant de l'identification et de l'utilisation de ces forces au travail ou dans la vie personnelle.

Nous possédons tous plus ou moins toutes les forces, certaines sont plus présentes dans notre vie que d'autres. Et certains profils sont plus typiques que d'autres. En conséquence, il existe ce que l'on pourrait nommer des alliances faciles au sein de forces de caractère données, tels que le pardon et la gentillesse, tout comme de subtils compromis, tels que la bravoure et la prudence. Certaines forces de caractère sont fortement liées au bonheur, d'autres à la santé physique, et d'autres encore sont en rapport avec le succès scolaire ou professionnel. Bien que les forces de caractère soient stables sur la durée, elles peuvent changer et d'ailleurs elles changent, en réaction à

des événements importants de la vie, ou en tant que résultat d'actions délibérées qui aboutissent à un changement de mode de vie.

Chacun de nous détient des « forces principales », celles qui définissent une part importante du cœur de qui nous sommes. Les connaître et les vivre est un moyen simple et naturel de nous sentir à l'aise, sans nécessiter un effort particulier ni le recours à notre volonté. Ce sont celles que nous utilisons souvent et que nous apprécions particulièrement. Elles caractérisent notre personnalité et peuvent être facilement confirmées par notre entourage proche. Elles sont stables et semblables tout au long de notre vie. En fonction de nos vécus du moment, il se peut que l'une ou l'autre d'entre elles soit temporairement davantage exercée. Nous devons juste nous assurer de pouvoir les pratiquer dans notre vie privée et professionnelle. Pour les identifier gratuitement, vous

pouvez aller sur le site : www.viacharacter.org.

Il y a d'autres forces de caractère qui nous défient et rendent parfois nos rapports conflictuels. Ce sont celles que nous utilisons le moins et que nous admirons parfois chez certaines personnes qui nous sont chères. Elles nous attirent et caractérisent notre besoin d'évolution. En effet, nous nous développons en « goûtant » à nos contraires. « *Sans contraire, pas de progression! Attractivité-répulsion, calme-activité, amour-haine, sont nécessaires à l'existence humaine.* », disait William Blake. En identifiant ces forces méconnues, nous pouvons simplement les observer. Quelle est leur définition exacte ? Comment les autres les utilisent ? Quels sont les impacts sur moi ? C'est en nous y frottant en douceur que nous pouvons grandir.

Marc-Antoine Tschopp
Psychologue Positif
Formateur – Coach – Conférencier
© PODnow 2017



Spécialistes de l'agilité de l'esprit et de la "relation à", nous proposons une approche en 5 étapes:

1. Un audit pour évaluer vos besoins
2. Des questionnaires d'évaluation « on line »
3. Des entraînements sur mesure
4. Des sessions de coaching
5. Et des rituels de célébration créatifs et amusants



PODnow™ - Stress, Intelligence émotionnelle et Pleine conscience

Comprendre le stress et nos comportements réactifs, se positionner dans l'espace relationnel, tester la formule POD100x100+0, influencer positivement les autres, évaluer son intelligence émotionnelle, respirer en cohérence, accueillir nos émotions et nos pensées, méditer en pleine conscience



Leadership de Soi - Gestion du temps et de nos énergies

Comment trouver notre raison d'être, définir nos valeurs propres, évaluer nos rôles privés, personnels et professionnels, investir notre temps, organiser notre bureau, définir nos priorités, décider avec intuition, dire NON, gérer les e-mails et les réunions, utiliser le calendrier électronique, se fixer des objectifs personnels



Leadership Bienveillant - Influencer les autres avec assertivité et compassion

Comprendre le lien entre le bonheur et l'efficacité humaine, évaluer son style de leadership préféré, différencier l'adhocratie, la bureaucratie et la méritocratie, distinguer la culture mauricienne et la culture européenne, définir les valeurs de l'entreprise et les comportements correspondants, sélectionner les compétences clés à développer, définir et communiquer les objectifs, valoriser les efforts, corriger les mauvais comportements, communiquer les décisions difficiles, résoudre les problèmes, développer les employés, recruter et intégrer les nouveaux collaborateurs, licencier les employés avec respect, coopérer au sein d'une équipe, parler devant un public, stimuler l'innovation, accompagner les changements et gérer les conflits



Team Up - Former une équipe soudée

Comprendre les 5 étapes de la collaboration, tester la force d'une équipe, identifier les dysfonctionnements, construire avec les différentes personnalités et les différents rôles, sélectionner les compétences d'équipe à développer



Performance commercial - Influencer positivement nos clients

Évaluer sa neuro personnalité, comprendre les 12 étapes vers la conclusion, créer un rapport de confiance, apporter de la valeur ajoutée, initier la prospection et l'acquisition, comprendre les besoins latents, faire une proposition, traiter les objections, négocier le prix, mettre la pression pour conclure, demander des références, traiter les réclamations

Programmes sur mesure pour les particuliers et les entreprises

Initiation et accompagnement d'initiatives d'innovation

Ateliers sur le détachement, la compassion, le pardon et la pleine conscience