

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

GANDHI

INTRODUCTION

« Nous voulons changer le monde du travail pour être heureux or nous sommes le monde du travail » selon la célèbre citation. L'intelligence créative est une voie nous permettant d'y accéder. En effet, le bonheur et le bien-être émanent de l'énergie individuelle avant tout, et si nous incarnons ce changement au quotidien, nous influons de façon infime mais réelle, sur nous-mêmes et peut-être sur notre relation aux autres et au monde qui nous entoure. Se réinventer c'est adopter un regard neuf sur ce qui nous est familier et choisir de changer ou d'accepter avec sérénité. Pour cela l'intelligence créative nous amène à libérer notre énergie et ouvrir des possibles. Retrouver sa « dynamique créative » c'est être déterminé à trouver des solutions et à créer son bien-être et donner du sens à son travail, à renouer avec sa performance.

La crise sanitaire, économique et sociale nous a permis de vérifier que les compétences les plus utiles à développer pour notre vie sont des compétences émotionnelles ou *soft skills*, en particulier l'intelligence créative.

Ce qui nous permet de vivre malgré le chaos et l'incertitude, d'imaginer d'autres solutions, de nous réinventer. Nous avons vécu un galop d'essai où des personnes et des entreprises ont trouvé des solutions innovantes pour tenir le coup et même pour se développer. Ainsi nous renforçons notre résilience et notre élan de vie.

En effet pour survivre dans un environnement dangereux et incertain, complexe et sans vision d'avenir, nous avons besoin de développer des compétences humaines et sociales. Les seules compétences métiers ou techniques ne suffisent plus, même si elles nous ont permis de faire face en partie à la crise sanitaire et à l'éloignement professionnel. S'adapter à une situation exceptionnelle, changer nos comportements

quotidiens, survivre... Pour sortir du chaos, nous avons besoin de résilience, d'énergie positive et d'acceptation. L'intelligence créative nous en donne les moyens.

Comment envisager des solutions si nous avons un stress intense ou ressentons un état de déprime bloquant notre énergie et notre persévérance ? La créativité, au sens large, est une compétence clé pour travailler en équipe, trouver des solutions et faciliter la communication.

Développer son intelligence créative au quotidien c'est possible et cela rend heureux ! Instauration de comportements nouveaux, des réponses positives aux difficultés, aller vers ses rêves et découvrir ses limites, s'inventer ou se réinventer grâce à des pratiques issues de la créativité sont des démarches porteuses de sens.

Le processus créatif nous amène à penser différemment, sortir de nos habitudes, adopter des comportements plus constructifs et générateurs de bien-être. Il est maintenant reconnu que le bien-être au travail est lié à la performance, et de nombreuses entreprises nationales, internationales, PME ou start-up et TPE ont entrepris des actions dans ce sens. Cependant il reste une majorité d'organisations qui ne connaissent pas ou n'appliquent pas d'actions en faveur du bien-être au travail.

Le télétravail a montré ses limites (ses apports aussi). Mettre en place des mesures pour le « bien vivre » au niveau de l'entreprise est nécessaire, et surtout pour soi-même au niveau individuel.

Que faire alors pour améliorer son sort ?

Être heureux au travail et dans sa vie, satisfait ou épanoui sont des notions propres à chaque individu et en même temps résultent de leviers pour atteindre ces états désirés. La source de notre bien-être, c'est nous, ce que nous créons et déployons. Les apports extérieurs comme la reconnaissance ou le soutien nous aident mais ne les remplacent pas.

Mon expérience personnelle et mes interventions en entreprises m'ont servie pour guider les personnes dans une démarche porteuse de satisfaction aussi bien que d'efficacité grâce à l'intelligence créative. Je propose des clés et processus pour que les dirigeants et les salariés s'en inspirent. La créativité est le fil rouge de ces transformations pour adapter son comportement et envisager de nouvelles façons de faire ou d'être. Devenir plus agile et développer l'esprit créatif dans sa vie de tous les jours, c'est à la portée de chacun !

Se réinventer, se recharger, donner du sens à son travail ou trouver sa voie et changer de métier, de secteur ou de vie demandent une réflexion créative. Il est nécessaire pour opérer un changement d'accepter de faire table rase momentanément de ce que l'on connaît et de changer de vision pour trouver une autre voie, une autre façon de faire ou d'être. Une nouvelle démarche ou solution se crée en synergie avec différents éléments et même des éléments contradictoires.

Je suis convaincue que développer un esprit créatif est la clé pour élaborer des solutions, mieux communiquer, manager et se manager, réguler son stress, trouver de nouvelles idées et comportements, persévérer. La créativité ne se résume pas à produire des œuvres artistiques ou de nouveaux produits, elle provient d'un comportement mental où l'individu **change de point de vue**, sa **manière de penser** habituelle ou son **mode d'interactions**.

La liste des auteurs sources d'inspiration depuis le début de ma vie active, est longue, très longue. Je ne les cite pas tous et j'indique en annexe, dans la bibliographie, ceux qui se rapportent le plus directement à cet ouvrage.

J'ai forgé mes propres idées et élaboré des exercices et parcours selon les expériences que j'ai vécues dans mon travail en entreprise comme salariée, dans les interactions professionnelles et dans mes interventions passées et actuelles.

L'extrême diversité de situations, de rôles et de comportements rencontrés est source d'enseignements et d'apports pour accompagner les femmes et les hommes. Ils trouvent ainsi leur propre façon d'inscrire dans leur quotidien le bien-être, la satisfaction et du sens dans leur vie au travail (et ailleurs) grâce à un esprit créatif.

Établir sa stratégie créative pour se réinventer

Les pratiques et exercices s'adressent à tous, il s'agit de prendre en main ses propres expériences et de se réapproprier son pouvoir sur sa vie. Cela représente un investissement personnel au quotidien pour découvrir la force créatrice que nous pouvons utiliser.

Les répercussions financières, sanitaires, professionnelles, mentales et psychologiques de la crise nous apprennent que nous ne sommes pas tout-puissant mais que nous avons individuellement des ressources pour tenir le cap. En recherchant nos forces internes, en connaissant

nos vulnérabilités et en travaillant à « sortir du cadre », nous devenons plus créatif pour trouver des solutions.

Les spécialistes et les chercheurs en économie, neurosciences, sociologie, psychologie, organisation... ont établi une forte corrélation entre performance et bien-être au travail. Le mal-être des salariés entraîne une perte d'efficacité et d'attention, des situations qui déclenchent le stress, le repli et le désengagement, des arrêts provisoires ou récurrents, le turnover des salariés. Les démissions et les reconversions ont largement augmenté depuis 2020. Changer de profession ou d'entreprise, avoir une activité qui fait sens, équilibrer vie professionnelle et personnelle, les priorités changent.

Sortir des conséquences de cas de souffrance au travail comme le burn-out, le bore-out et le brown-out est évidemment un impératif pour les employeurs et les salariés :

- Burn-out : syndrome d'épuisement professionnel, trop de charge et de pression.
- Bore-out : ennui, manque de stimulation et de travail.
- Brown-out : perte de sens et désintérêt, tâches absurdes et manque de défi.

Cette dernière catégorie de souffrance au travail, le brown-out, serait en hausse en raison du développement des technologies qui rendent certaines tâches inutiles ou qui n'appellent ni de compétences ni d'expériences du niveau du salarié d'après David Graeber¹.

Prévenir et accroître sa vigilance sur les points susceptibles d'engendrer des effets délétères est une nécessité pour tous aussi bien au niveau des institutions et des organisations qu'au niveau individuel.

Bien-être au travail, performance et créativité

La performance, au niveau de l'entreprise et au niveau personnel, est le résultat de bonnes pratiques sur différents points en faveur d'actions pour le bien-être. Les entreprises et les organisations où les employés se sentent bien avec un niveau de performance élevé ont une bonne

1. Graeber D, Bull shits jobs, édition *Les liens qui libèrent*, septembre 2018, France et « Utilité et inutilité du travail », conférence Collège de France, mars 2018.

santé physique et mentale et une meilleure concentration, ils communiquent de façon fluide et entretiennent un esprit de coopération, ils savent faire preuve de créativité et sortent de leur zone de confort.

Développer ses aspects et facteurs positifs au travail

L'intelligence créative se développe mieux dans un climat de sécurité psychologique et on peut aussi favoriser cet état par des actions.

Voir le côté positif pour en tirer des enseignements et des pratiques, permet de se motiver et de provoquer une émulation.

Devenir acteur de son bien-être au travail et de sa vie, c'est créer sa propre dynamique par des actions concrètes pour obtenir des changements comportementaux, des stimuli agréables et constructifs. Cela demande des efforts et une vigilance quotidienne afin d'ancrer des attitudes porteuses de positif d'abord pour soi puis vis-à-vis des autres. Les techniques de créativité apportent une autre vision, permettent d'adopter un autre comportement et de vivre des expériences avec joie et bien-être.

Le bien-être intrinsèque

Le bien-être intrinsèque ou comment (ré)inventer sa vie, se réaliser et choisir ce qui rend heureux sans occulter les difficultés, ni les responsabilités partagées.

Que les entreprises améliorent certains aspects de la vie au travail et apportent des services en prenant en charge une partie des aménagements et allègements de la vie quotidienne est devenu un impératif. Cependant repenser l'organisation du travail et la gouvernance n'est pas à la portée de toutes les organisations, ni d'actualité dans tous les secteurs.

Dans ce cas comment vivre bien au travail (et en télétravail) ?

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »

MARC AURÈLE

Commençons par la dernière assertion « distinguer l'un de l'autre » pour avoir un projet de vie cohérent et répondre à notre **recherche de sens** dans la vie et au travail puis attelons-nous à changer ce qui peut l'être ou à trouver une autre voie avec courage et créativité !

Le bonheur est un choix et le bien-être au travail en fait partie

« Le bonheur est un choix en voici la preuve scientifique². » « *Notre humeur et notre bien-être sont en partie définis par des facteurs génétiques et culturels mais 40 % de notre bonheur dépend de nous-même !³* »

De nombreux psychologues en psychologie positive, neuropsychologues, psychiatres cités à la fin de ce livre ont validé ce point comme Mihaly Csikszentmihalyi, Sonja Lyubomirsky et Martin Seligmann.

L'éternelle question de l'acquis et de l'inné : comme d'autres caractéristiques on peut déduire que les deux parties existent à des degrés divers selon les personnalités, une part acquise au fur et à mesure de son évolution et que l'on peut libérer, l'autre part qui a été transmise et que l'on peut accepter, rejeter ou subir.

Trouver sa marge d'action de 10 % de bonheur

Et même si des individus disposent au moins de 40 % de capacités à développer pour se rendre heureux, il suffit de quelques pourcents pour entreprendre une démarche consciente puis de faire le choix d'augmenter son bonheur : commençons par l'objectif atteignable de 10 % !

Pour atteindre l'objectif de bien-être au travail inclus dans la recherche du bonheur, définissons des priorités en fonction de ce qui nous importe le plus, ce qui fait sens dans notre travail et dans notre vie.

Les théories sont là pour répondre à nos interrogations, expliquer notre fonctionnement et légitimer des techniques, le plus important étant la réponse à la question :

Comment augmenter son intelligence créative ?

La démarche demande de la rigueur pour prendre consciemment son destin en main avec des exercices de réflexion, des pratiques

2. Titre d'un article du Huffington Post le 5 octobre 2016.

3. Cf. Sonja Lyubomirsky, professeur à l'université de Californie, elle dirige un laboratoire de psychologie positive.

quotidiennes et des entraînements. Ensuite pour tenir sur la durée. Vous pouvez bien sûr suivre votre rythme et vos envies.

Voici les 9 étapes pour se servir de son intelligence créative et en tirer des bénéfices au quotidien :

- *Cultivez le positif* : c'est le postulat de base pour stimuler l'intelligence créative et ouvrir des possibles.
- *Le stress est-il votre ennemi n° 1 ?* : sous stress ou anxieux, il est difficile d'envisager des pistes créatives et des solutions constructives.
- *Créative attitude avec think out of the box* : la démarche créative expliquée pour se l'approprier au quotidien.
- *Connectez-vous aux autres* : capitaliser sur le relationnel au travail et résoudre des situations grâce à l'intelligence créative. Stimuler le travail collaboratif.
- *Qu'est-ce qui vous donne envie de vous lever le matin ?* : trouver du sens grâce à son projet de vie et imaginer un futur désirable.
- *Laissez-vous aller par un heureux hasard* : se servir de la sérendipité et utiliser les ressources de son cerveau pour développer l'intelligence créative.
- *Appréciez votre temps et votre environnement.* : comment les idées et la créativité peuvent éclore dans le temps et grâce à l'environnement de travail.
- *Intelligence émotionnelle et intelligence créative main dans la main* : comment s'intègrent ces capacités et leurs apports.
- *Vivez-vous dans le meilleur des mondes ?* : comment l'intelligence créative peut servir l'intelligence de vie.

Ces 9 étapes sont proposées avec :

- Des explications et des références.
- Des témoignages.
- Des questionnaires qui servent de base de réflexion.
- Des pratiques et conseils d'expert.
- Des exercices pratiques.
- Des techniques et activités de créativité.

Les étapes sont liées et interactives entre elles, choisissez les techniques et activités les plus importantes pour vous ou selon votre inspiration. Le plus important étant de passer à l'action et de pratiquer.

Pour commencer : prendre conscience de vos besoins pour donner du sens et bien vivre dans votre travail grâce à une démarche avec deux exercices :

- Une analyse des points positifs et négatifs dans votre organisation.
- Une évaluation personnelle des 3 facteurs les plus importants pour vous avec une analyse de vos priorités dans la vie pour trouver une nouvelle voie ou une action à entreprendre.

Cela vous servira de base de réflexion tout au long du parcours pour voir vos acquis et progrès et pour trouver de nouvelles pistes. Les exercices de ce livre ne comportent pas de réponse type car il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est un processus de réflexion individuelle. Vous disposez des extraits de coaching et des témoignages pour vous orienter.

Les 11 facteurs du bien-être au travail

Évaluation des forces et faiblesses que vous percevez dans votre organisation

Ces 11 facteurs regroupent les principaux points à analyser pour mesurer le bien-être au travail. Ici il ne s'agit pas de faire une analyse du bien-être au travail mais de noter les points qui vous apparaissent **positifs ou négatifs dans votre travail de votre point de vue.**

C'est une appréciation de votre bien-être subjectif au travail. Travaillant dans la même organisation, 2 personnes peuvent avoir une appréciation différente.

EXERCICE

Autodiagnostic de votre bien-être au travail

Notez dans les points positifs et négatifs : ce qui, d'après vous, correspond à un facteur porteur de satisfaction ou non.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, comme dans de nombreux exercices ou pratiques en créativité et en développement personnel. Seuls vos ressentis ou vos besoins personnels comptent dans cet exercice de réflexion.

EXEMPLE

1^{er} facteur : Direction et structure :

- Point positif : informations de la direction et petite structure.
- Point négatif : mode de décision très centralisé sur le P.-D.G.

11 principaux facteurs du bien-être au travail⁴

Facteurs	Items	Points positifs	Points négatifs
Direction et structure	Culture de l'organisation Modes de décision et d'information Type de structure		
Management	Type de management Relations manager/équipe/ collaborateurs Managers/autres services Manager/hiérarchie		
Valeurs et responsabilité sociale	Valeurs annoncées et actions Actions en RSE		
Organisation du travail	Répartition du travail de l'équipe, délégation, objectifs définis et cadre clair Autonomie		
Conditions de travail et environnement	Cadre de vie au travail Ergonomie Environnement physique et matériel Pénibilité - confort		
Cohérence : travail/intérêt	Tâches et missions Sentiment d'efficacité Relations différents acteurs Travail lui-même		
Relations et communication internes	Qualité des rapports, ambiance Coopération - Intégration Gestion des tensions		
Organisation personnelle et gestion du temps	Pression, urgences Définition des priorités Régulation du stress		

4. Sur la base des 11 dimensions de l'indice du « vivre mieux » de l'OCDE modifié. Exercice conçu par I. Guyot.

Facteurs	Items	Points positifs	Points négatifs
Équilibre travail/vie privée	Équilibre horaires - Flexibilité au quotidien Prise en compte de situations particulières Aménagements		
Avenir et évolution	Accompagnement au projet Développement - Perspectives Pérennité du métier, de l'entreprise		
Rémunération	Adéquation rémunération/travail Évolution financière		

EXERCICE

Priorités et sens

Choisissez 3 facteurs importants et prioritaires pour vous. Commencez par le facteur n° 1, le plus important, celui que vous ne pourriez pas lâcher, ensuite le n° 2... Dégagez quelles en sont les conséquences pour vous à l'aide de cette grille d'analyse SWOT (forces, faiblesses, contraintes ou menaces, opportunités ou solutions).

Facteurs	Forces	Faiblesses	Contraintes	Opportunités

Prioriser les différentes facettes importantes de votre vie au travail permet de cerner si elles sont en accord avec le sens de votre vie et vos aspirations. Cela peut-être juste une tâche qui donne sens dans votre travail ou au contraire toute votre activité. Il n'y a pas de bonnes ni mauvaises réponses.

Quelques précisions ci-après pour vous orienter sur les facteurs, vous pouvez en trouver d'autres.

1. Direction et structure

- Quel type de culture est insufflé par la direction ?
- Quels sont les modes de communication et comment circule l'information ?
- Structure : très hiérarchisée ou peu, différentes unités, multinationale ou locale... ?
- Est-ce que la direction accompagne les changements ?

2. Management

- Type de fonctionnement dans l'équipe, style de management.
- Relations entre le manager et l'équipe, collaborateurs entre eux, manager et direction.
- Relationnel : impression d'être soutenu, d'avoir des rapports de confiance, être écouté... autres.

3. Éthique et valeurs

- Les valeurs affichées et le respect de celles-ci.
- Cohérence entre les valeurs de l'organisation et ses actions en interne et en externe.
- RSE : responsabilité sociétale de l'entreprise (ou toute organisation).

4. Organisation du travail

- Répartition des tâches et missions, objectifs définis et clairs, possibilité de retours vers le N+1, cadre défini, autonomie, diversité des tâches, créativité.
- Moyens mis à disposition, outils, planning, ressources matérielles et humaines.

5. Conditions de travail

- Cadre de vie au travail : locaux, bureaux, open space et en télétravail.
- Adaptation et état du matériel utilisé, place suffisante. Nuisances physiques, sonores, visuelles.
- Environnement extérieur, circulation dans les différents services, adaptation de l'emplacement au poste à l'intérieur des locaux et emplacement extérieur par rapport à l'activité.
- Conditions d'hygiène et sécurité respectées.

6. Nature du travail

- Tâches et missions en cohérence avec le poste, perception de la finalité de son travail, capacités mises en œuvres et intérêt pour les différentes activités, facteurs de motivation intrinsèques et extrinsèques.

L'INTELLIGENCE CRÉATIVE AU TRAVAIL

- Concentration et satisfaction du travail accompli, actions correctives possibles, possibilité de faire des aménagements et propositions.
- Type de relations avec les différents acteurs.

7. Relations et communication interne

- Relations humaines internes : intégration travail et télétravail, coopération, cohésion, confiance et sécurité psychologique.
- Ambiance positive, tensions, conflits, communication interpersonnelle fluide ou difficile.
- Assistance concrète et matérielle, individualisme et compétition, appartenance au groupe ou isolement.

8. Organisation personnelle et gestion du temps

- Organisation personnelle en fonction des priorités, priorités mal définies, tâches inutiles ou superflues, activités chronophages.
- Situation génératrice de stress trop important ou récurrent, panique, conditions de concentration.
- Urgences, dépendance en amont et en aval, interruptions, pressions.
- Pauses productives, alternance des types de tâches, relais, délégation, coopération, aide externe ou interne, délais.

9. Équilibre vie professionnelle/vie privée

- Actions en faveur de l'équilibre : horaires souples, **télétravail**, prise en considération de certaines situations.
- Flexibilité : lieu et horaires.
- Adaptation des rythmes en fonction des besoins des deux parties : salarié et employeur, **déconnexion digitale et limitation des horaires**.

10. Avenir et évolutions

- Avenir envisagé dans l'organisation ou ailleurs.
- Les évolutions possibles dans le poste, dans la structure, dans le secteur ou un autre secteur.
- Changement de poste, de métier, pérennité du métier, de l'entreprise.

11. Rémunération

- Niveau de rémunération en adéquation avec le salaire moyen dans le même poste et secteur. Avantages et primes selon l'effort fourni ou les résultats.
- Égalité de traitement avec les collègues, évolution financière.

En écrivant les points positifs et négatifs par rapport à votre organisation et votre position vous prenez conscience de façon plus pointue de ce qui vous convient bien ou de ce qui vous gêne. **Écrire approfondit la réflexion, permet de préciser et de pointer des éléments auxquels on n'a pas donné d'importance.**

Dans l'analyse SWOT, vous choisissez 2 ou 3 facteurs importants pour vous, ainsi vous pouvez établir vos priorités de vie au travail. Établir ses priorités, c'est aussi établir le sens que l'on donne à sa vie et à son travail.

Avec les forces, faiblesses, contraintes et opportunités : vous « forcez votre cerveau » à trouver des forces, là où vous auriez trouvé surtout des faiblesses ou bien à trouver des opportunités là où vous ressentez des contraintes. C'est le début d'un **travail créatif !**

Cette analyse subjective vous servira tout au long du parcours pour travailler les points qui vous intéressent et constater des ouvertures ou des solutions grâce à l'intelligence créative.

Cette grille d'analyse SWOT sert aussi bien pour vous-même que pour un projet professionnel ou personnel. Elle est utilisée en créativité pour trouver un nouveau produit ou service, une nouvelle façon de faire...

Chapitre I

CULTIVEZ LE POSITIF AU TRAVAIL

*« Si vous pensez que l'aventure est dangereuse,
je vous propose d'essayer la routine, elle est mortelle. »*

PAULO COELHO

Adopter une posture positive et créative

Positive, optimiste, bienveillante, ces attitudes sont prônées actuellement dans les médias à propos du travail. Au-delà des impératifs du marché et de l'image, il est reconnu par les professionnels du monde de la psychologie et des neurosciences qu'être positif et optimiste rend plus heureux que l'inverse. Et cerise sur le gâteau, plus performant !

Si vous n'êtes pas convaincu, faites cette petite expérience :

- Soyez négatif toute une journée : pensez, parlez, et envisagez les scénarios défaitistes et pessimistes.
- Notez les résultats et les réactions.

Je déconseille cet exercice si vous vous sentez fragile, sous stress, fatigué ou si vous êtes convaincu !

Bien sûr, notre propre définition et notre degré de bien-être et d'esprit positif varient selon les moments de la vie, le caractère et l'expérience. Tous les psychologues et les spécialistes des relations humaines s'accordent à dire qu'un des aspects du bonheur au travail tient à la conscience de soi, au sens de sa vie et à l'accord avec ses valeurs entre son travail et sa vie privée.

La conscience de soi se décline en différents aspects que nous verrons au fur et à mesure : mieux se connaître, connaître ses réactions, ses forces et ses difficultés.

Le sens de sa vie peut varier selon les grands moments de sa vie.

Les actions dans notre travail prennent un sens, ou pas, en fonction de la cohérence avec nos valeurs et notre projet de vie.

Procédez à une réflexion grâce à ce questionnement sur l'accord avec vos valeurs dans votre vie professionnelle et personnelle.

Y a-t-il adéquation entre le sens que vous donnez à votre travail et à votre quotidien, et l'ensemble de votre projet de vie ?...

Est-ce que les valeurs importantes pour vous sont en accord avec celles de l'organisation dans laquelle vous travaillez ? Du management ? Ou du moins ne sont-elles pas en conflit ?

Qu'est-ce qu'un état d'esprit positif et optimiste pour vous ?

Il est facile de recommander d'avoir un état d'esprit positif si nous n'avons pas de réels problèmes, mais lorsque nous vivons une situation difficile ? Qu'en est-il ? C'est une remarque que l'on m'a souvent faite et effectivement l'attitude positive pratiquement instituée comme un diktat, est mal venue et irritante.

Avoir une attitude positive est une notion souvent mal comprise, mise en exergue par des personnes qui souhaitent juste surfer sur la vague. Elle est considérée par d'autres comme un état d'esprit naïf et opposé à l'intelligence. Pour d'autres il ne faut surtout pas évoquer le négatif (cela pourrait être contagieux). Lorsqu'un individu a beaucoup d'angoisses et de difficultés, l'attitude positive à outrance peut être aussi une façon d'éluder le vrai problème.

Je nommerais cette attitude positive « la pensée magique ». Cependant, il est prouvé qu'être positif et voir le côté positif d'un événement rend plus serein, plus créatif, plus motivé, cela améliore le relationnel et même la santé. Il y a un peu de magie aussi !

En allant plus loin, être positif sert à aller bien, physiquement et mentalement, à vivre mieux et plus longtemps ! Le bien-être au travail en est une des conséquences. De plus comme l'espérance de vie se rallonge, il s'agit maintenant de savoir comment nous gérer et activer notre bien-être particulièrement au travail. Il existe des conditions de travail, sources de cauchemar, nous verrons tout au long de ce livre comment améliorer sa situation.

Deux études¹ similaires menées pendant 20 ans pour l'université de Harvard, et pendant 30 ans par les psychologues de la Mayo Clinic ont permis de constater que, parmi les personnes suivies, la population se partageait en deux catégories : les positifs et optimistes d'une part et les « moins optimistes et moins positifs » d'autre part. Les premiers vivent une dizaine d'années supplémentaires avec une qualité de vie bien meilleure que les seconds.

Nous n'avons pas tous le même capital de départ d'aptitude au bonheur, mais nous pouvons tous accéder à un état d'esprit positif, source de bonheur et de bien-être. Nous pouvons l'augmenter pour vivre le plus souvent heureux et avec un bien-être plus profond au travail et ailleurs. Nous pouvons aussi évidemment le perdre ! Comme notre capital à la banque. Il s'agit de l'entretenir.

Quel que soit notre niveau inné de bonheur, rien ne nous oblige à vivre malheureux même au travail ! Une attitude positive et réaliste s'avère être un chemin d'épanouissement personnel aussi bien dans le travail que dans tous les domaines de la vie. Pour parvenir à changer un certain déterminisme, il existe heureusement des moyens. L'intelligence créative nous permet développer cet état positif face aux défis de la vie.

Posture et attitude sont employées dans le sens physique, mental et émotionnel.

Se mettre dans un état d'esprit positif, c'est considérer la vie, ni toujours en « rose », ni en « gris ou en noir », mais de toutes les couleurs ! C'est savoir que l'on a les ressources en soi pour gérer sa vie, pour aller là où on veut aller. Encore faut-il savoir quels buts on poursuit ! C'est voir aussi tout ce que l'on « possède » au sens large du mot.

1. « Impact de l'état d'esprit positif sur la santé », université de Harvard, 1940 et Mayo Clinic, 1960.

Apprécier les aspects positifs dans un travail ou une situation, ne nous empêche pas d'avoir des objectifs d'amélioration ou de changement, au contraire.

Concilier réalisme et état d'esprit positif, c'est être positif même en période difficile. C'est savoir que nous atteindrons notre but ou nous réussirons à nous en sortir même si nous ne savons pas comment puis évaluer les problèmes et obstacles rencontrés. Nous n'avons pas à tout accepter, ni à dire que tout va bien quand on se sent noyé par une pression infernale ou quand on travaille avec un manager dépassant les limites. Reconnaître nos limites et nos difficultés et également nos forces, fait preuve de confiance en soi équilibrée et juste.

EXEMPLE

Lors d'une formation à l'expression orale, un participant est venu parce que sa hiérarchie le lui avait conseillé. Il ne se sentait pas concerné par les exercices sur le trac et les prenait à la légère, disant qu'il n'avait pas le trac et que tout allait bien pour lui. Quelque temps après, il m'a demandé de faire un coaching media : il avait participé à une émission de télévision, il avait été extrêmement mal à l'aise et n'avait pratiquement pas pu intervenir, il avait le trac ! Il n'avait pas du tout anticipé qu'il pouvait ressentir le trac en situation.

Cette personne n'a pas voulu reconnaître ses limites et ne s'est pas aussi bien préparée sur la partie émotionnelle que sur la partie du contenu. Elle a voulu paraître positive en ignorant le trac et en se persuadant que tout irait bien. Et pourtant, elle aurait très bien pu le gérer même avant une intervention, c'est un allié si on l'accepte.



CONSEIL D'EXPERT

Ce participant a utilisé la « pensée magique » ou déni, d'où un manque de discernement et de conscience de soi (que l'on a souvent en situation de trac).

La pensée sous-jacente est celle-ci : « J'y arriverai sans difficulté, ce n'est pas la peine d'émettre l'idée qui pourrait me mettre le doute. »
« Je dois garder une attitude positive et sûre de moi. »

En ne s'écoutant pas, cette personne a ignoré un obstacle de taille parce qu'elle pensait qu'elle serait au-dessus (de ça) ou que cela lui aurait été encore plus dommageable d'accepter le trac. C'est une attitude courante et compréhensible mais elle n'est pas efficace.
