

# Adoptez la "positive attitude" en toutes circonstances

**Être heureux, cela se décide ! Il ne tient qu'à vous de voir le verre à moitié plein. L'optimisme, s'il ne guérit pas tous les maux, présente de nombreux avantages, autant pour vous que pour votre entourage. Voici quelques conseils pour rester positif quoi qu'il arrive sans se laisser parasiter par les idées négatives.**

**D**aniel Duclos l'affirme : il est à la fois un patron et un homme heureux. Son secret ? La pratique de la pensée positive. À 49 ans, il dirige Accès Industrie, une entreprise de 450 salariés au chiffre d'affaires de 63 millions d'euros en 2011. Pour lui, être optimiste est plus qu'un état d'esprit : c'est devenu un art de vivre qui lui permet de tirer le meilleur parti de toutes les situations, même des pires. Aussi, lorsque son entreprise frôle le dépôt de bilan en 2002, c'est, selon lui, grâce à la pensée positive qu'il réussit à surmonter les épreuves sans sombrer dans la dépression. De son expérience personnelle, il tire deux ouvrages, dont *Bonheur et réussite par la pensée positive* (lire l'encadré en p. 90). Selon lui, si l'environnement a



« Votre attitude va conditionner en partie l'énergie et l'enthousiasme des autres. »

**Philippe Gabilliet,**  
auteur de *L'Éloge de l'optimisme*

certes un impact direct sur le mental, « le bonheur ne peut venir que de l'intérieur ». En ressortent des enseignements très inspirés de la philosophie bouddhiste. D'ailleurs, selon le Dalaï Lama, « le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous. » « En tant que dirigeant, vous ne pouvez pas vous

permettre d'être stressé, déprimé ou de mauvaise humeur. Vous vous devez de rester serein et de prendre du recul. Sinon, tout fout le camp autour de vous », assure Daniel Duclos. Pour Philippe Gabilliet, auteur de *L'Éloge de l'optimisme* (lire l'encadré en p. 90) et professeur associé en comportement organisationnel à l'ESCP Europe, l'optimisme n'est d'ailleurs pas seulement une nécessité pour l'individu, il représente un véritable enjeu de société. « C'est une posture d'action performante et contagieuse. Tout est interconnecté. Votre attitude va conditionner en partie l'énergie et l'enthousiasme des autres. Et s'il est parfois difficile de gérer ses émotions, il est en revanche possible de maîtriser son comportement. » Pour autant, être optimiste ne signifie pas non plus se voiler la face et refuser d'affronter les problèmes. « Être optimiste, c'est d'abord optimiser ses ressources », selon Philippe Gabilliet.

## → ZOOM

### Tout n'est pas merveilleux au pays de la pensée positive

La pensée positive n'est pas positive pour tout le monde. Selon une étude de Joanne Wood, professeur de psychologie de l'université de Waterloo (Canada), publiée par *Psychological Science* en juillet 2009, la pensée positive est un pouvoir pour les uns et un péril pour d'autres. Elle pourrait présenter des dangers pour les personnes fragiles, qui ont une faible estime d'elles-mêmes : les messages positifs d'autosuggestion s'opposent à la vision négative qu'elles ont d'elles, renforçant ainsi leur mauvaise estime personnelle... Dans son livre *La Vie du bon côté : comment l'implacable promotion de la pensée positive a affaibli l'Amérique*, paru en 2009, l'écrivaine américaine Barbara Ehrenreich raconte, pour sa part, comment le personnel hospitalier a tenté de la convaincre de la chance que représentait son cancer pour elle. Pression et illusions, tels sont deux des écueils du système. L'auteur estime que le culte de la pensée positive aux États-Unis aurait favorisé la politique de l'autruche et serait l'une des causes de l'augmentation de la dette publique américaine et de l'émergence de la crise des subprimes.

### Point de salut dans le perfectionnisme

Pour cela, commencez d'abord par vous débarrasser d'un certain nombre de mauvaises habitudes. Votre premier commandement : renoncez à la perfection. Cela commence par accepter de lâcher prise dans certaines situations. « Ne vous accrochez pas à un idéal inatteignable. L'important est de trouver une solution qui, même imparfaite, fonctionne bien », conseille Philippe Gabilliet. Dans les situations



## ■ Développement personnel



« Vous ne pouvez pas agir sur le passé et n'avez pas de prise sur le futur. Réapprenez à vivre dans l'instant. »

**Daniel Duclos**, dirigeant et auteur de *Bonheur et réussite par la pensée positive*

événements autrement et se débarrasser progressivement des idées négatives qui polluent l'esprit et sont sources de souffrances.

### Il existe toujours une solution

Dans le même esprit, Philippe Gabilliet avance un certain nombre de réflexes à adopter au quotidien. « Par exemple, commencez par vous focaliser sur les points forts de votre entreprise et de vos équipes. Dans les situations complexes, ne renoncez jamais à chercher une solution. Soit elle existe et il faut l'appliquer, soit elle existait et il faut la rétablir, soit il vous reste à l'inventer », maintient-il. D'après lui, un optimiste est quelqu'un qui transforme les imprévus en opportunités. « C'est se dire qu'au-delà de toutes les incertitudes du futur, vous n'êtes jamais à l'abri d'une bonne surprise », souligne Philippe Gabilliet.

Pour prendre du recul, essayez de vous dégager d'une vision autocalibrée des événements. Comme l'écrit Pierre Corneille, « dans le bonheur d'autrui, je cherche mon bonheur ». Ainsi, travailler et vivre dans le respect et le souci des émotions des autres permet d'éviter un certain nombre de contrariétés. Restez donc à l'écoute de votre entourage et de vos collaborateurs. Selon Philippe Gabilliet, « chacun devrait commencer sa journée en se posant une question le matin devant la glace : ça va être comment de travailler avec moi aujourd'hui? » ■

MARION PERRAUD  
→ [mperroud@chefdentreprise.com](mailto:mperroud@chefdentreprise.com)

► d'urgence et d'intense pression, la pire des réactions est de vous laisser envahir par la peur, le stress ou la colère. Daniel Duclos a, quant à lui, élaboré une méthodologie reposant sur trois piliers fondamentaux : l'étude, la méditation et l'autosuggestion. L'étude sert dans un premier temps à prendre conscience des mécanismes de vos réactions négatives. « Ces points de réflexion ont pour but de comprendre où nous voulons nous rendre et les raisons qui nous y poussent », écrit dans son livre

le dirigeant. La méditation permet, quant à elle, de se recentrer sur le moment présent. « Vous ne pouvez pas agir sur le passé et vous n'avez pas de prise sur le futur. Réapprenez à vivre dans l'instant », conseille le chef d'entreprise. Enfin, l'autosuggestion consciente consiste à se répéter des phrases positives plusieurs fois par jour telles que « tout va bien » ou « la situation s'améliore ». « Rester positif en toutes circonstances, ça s'apprend et se cultive au quotidien ! », martèle Daniel Duclos. L'objectif : appréhender les

### → À LIRE

#### Bonheur et réussite par la pensée positive

Daniel Duclos a tiré profit de son expérience de dirigeant d'entreprise pour partager sa philosophie de vie. Dans *Bonheur et réussite par la pensée positive*, il livre ses conseils pour rester positif et optimiste à travers les épreuves.

Par Daniel Duclos, Éditions Terre des Graves, mars 2011, 146 p., 18,50 €.

#### L'Éloge de l'optimisme

Dans *L'Éloge de l'optimisme*, Philippe Gabilliet se livre à un plaidoyer en faveur du positivisme comme enjeu de société. Il démontre notamment comment l'optimisme est vecteur d'opportunités, aussi bien pour l'individu que pour la collectivité.

Par Philippe Gabilliet, Éditions Saint-Simon, novembre 2010, 146 p., 15 €.