

on en parle tôt, mieux c'est accueilli. À l'inverse, garder l'aveu pour la fin crée un sentiment de déception, même si telle n'était pas l'intention. Être infaillible n'a rien de séduisant, être authentique nous rapproche. De même l'aveu d'une peur nous rend très humains. De plus, la timidité est très attirante. 50 % des personnes se considèrent comme timides. La moitié des gens sont donc insécurisés lorsqu'ils ont affaire à quelqu'un de trop sûr de lui. Dans ce cas, avouer ou montrer que l'on doute de soi est une bonne façon de se rapprocher. Plus touchante que d'avoir l'air invincible. Connaître ses forces est précieux. C'est à peu près le seul moyen de poser un regard bienveillant sur soi-même et de rétablir la balance entre le pire et le bon. La psychologie positive ne propose jamais d'ignorer les difficultés, les émotions négatives et les blessures. Elle ne prétend pas que tout est facile, qu'il suffit de décider que tout va bien dans le meilleur des mondes. Mais elle insiste sur la richesse d'ajouter la joie à la tristesse, la fierté au doute, la reconnaissance à la critique. Elle prône l'équilibre. ▲

Propos recueillis par Émilie Pourbaix

5 Clés pour Développer ses super-pouvoirs

1 Connaître ses forces de caractère. Pour cela, aller sur le site www.viame.org, cliquer sur le gros macaron à droite de l'image, et répondre aux questions posées. À la fin on obtient la liste de ses forces de caractère, c'est très facile!

2 Découvrir ses talents. Pour détecter ses talents, il faut extraire de nos meilleurs souvenirs et expériences, nos modes de fonctionnement optimaux. Pour lancer le détecteur, on se pose trois questions. 1. Quelles sont les réalisations ou activités qui me rendent particulièrement fier? 2. Qu'est-ce que je trouve excitant dans ma vie en ce moment? 3. De quoi ai-je à me réjouir dans les jours qui viennent, qu'est-ce que j'attends avec impatience?

3 Profiter de ses échecs et de ses drames. Bon ou mauvais, un événement est un moteur. Nos chutes sont un matériau de démarrage ou de redémarrage. Les plus optimistes font le tri. Ils identifient, dans leur déveine, ce qui provient du hasard et ce qui découle de leur responsabilité. Ils savent aussi repérer les « germes » possibles de

renaissance et de progrès.

4 Le pouvoir de l'écriture. En cas de coup dur, écrire est beaucoup plus efficace que de parler. Une expérience a été conduite sur des personnes qui venaient d'apprendre leur licenciement. Elles devaient écrire ce qu'elles ressentaient profondément et en quoi cet événement affecterait leur vie personnelle et professionnelle. Celles qui avaient pris la peine de le faire ont ressenti une véritable amélioration de leur humeur et de leur bien-être physique. Rédiger permet de créer une histoire et un enchaînement qui nous entraînent vers des solutions alors que le récit oral augmente la confusion de la situation.

5 Dire du bien des autres. Surtout, ne dites du mal de personne si vous espérez plaire. Une étude sur les ragots démontre que nous adorons en faire parce qu'ils nous donnent l'illusion d'appartenir. Or, autant dire du bien des absents nous rend sympathique, autant en dire du mal ou les critiquer nous associe inconsciemment aux traits de caractère négatifs que nous colportons. ▲

TÉMOIGNAGE

Un handicap devenu une chance