

Le coaching, vaccin pour le bien être et l'excellence par Jean-Pierre Bekier PCC

Des travaux récents en psychologie positive¹ démontrent que le bonheur et le bien-être subjectifs peuvent être augmentés durablement. Bien que la moitié² de notre niveau de bonheur soit une prédisposition génétique et que 10% de notre bonheur dépende de nos conditions de vie, 40% serait le pourcentage sur lequel nous pouvons agir pour être « des gens heureux ».

Dès lors, nous pouvons nous poser cette question: « *Pour quelle raison l'individu est-il plus focalisé sur l'identification des menaces et points négatifs que sur les bénéfices positifs potentiels ?* » Préserver son équilibre et sa survie serait selon Darwin, la causalité principale de ce schéma automatique.

Trois thèmes principaux seraient une source de renforcement des dispositions positives chez un individu: l'optimisme et l'empathie, l'épanouissement du potentiel humain, les expériences subjectives positives.

Selon B. Frederickson et C. Branigan, les émotions positives favorisent une prise en compte globale des situations, accroissent la capacité créative et augmentent le désir de créer. Par contre, les émotions négatives en réduisent les perspectives. D'autres résultats démontrent que le fait de consigner par écrit de façon itérative ce qui va bien et d'attribuer une cause à ce qui va bien contribue à augmenter le bonheur subjectif, et en plus ce bonheur perdure dans le temps.

La psychologie positive consiste à permettre aux individus de développer les outils du mieux-être. Les objectifs sont de favoriser le changement social, d'encourager l'engagement, de renforcer la cohésion sociale, de développer la capacité d'aimer et d'être aimé, de donner du sens à nos actions, d'être responsables de ce que nous pouvons changer, d'être résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter.

Seligman et Peterson ont mis au point une classification de vingt-quatre compétences, réparties en six catégories qui favorisent le bien-être et l'excellence. Les voici :

Sagesse & Savoir: Forces cognitives favorisant l'acquisition et l'usage de connaissances.

- Créativité, curiosité, ouverture d'esprit, amour d'apprendre, sagesse.

Courage: Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté pour atteindre les buts que l'on s'est fixés, malgré les obstacles internes et externes.

- Valeur et bravoure, persévérance, authenticité, vitalité.

Humanité & Amour: Forces interpersonnelles consistant à tendre vers les autres et à leur venir en aide.

- Amour, gentillesse, intelligence sociale.

Justice: Forces qui sont à la base d'une vie sociale harmonieuse.

- Travail en groupe, sens de l'équité, leadership.

Tempérance: Forces qui protègent contre les excès.

- Pardon, modestie, maîtrise de soi, humilité.

Transcendance : Forces qui favorisent l'ouverture à une dimension universelle et donnent un sens à la vie.

- Appréciation de la beauté et de l'excellence, gratitude, optimisme, humour, spiritualité.

A la lecture de ces quelques lignes, nous pouvons facilement établir des liens entre la psychologie positive et le coaching. De nos jours, nous comprenons que les défis ne résident plus tant dans la capacité d'adaptation que « dans le dépassement de la confusion et la découverte de moyens pour penser la complexité ³» (Dominique Génelot).

Le coaching traduit une volonté de recréer du lien social, une prise de recul face à l'imprévisibilité des changements complexes et rapides de notre société moderne, une recherche d'un meilleur équilibre entre vie privée et professionnelle, une autonomisation et un sens de l'engagement de l'individu. Enfin comme le dit V. Lenhardt : « Le coaching aide l'autre à se débrouiller seul ».

Voilà de belles pistes pour accompagner nos clients dans le développement de leurs compétences vers le bien-être et l'excellence.

Vous pouvez également trouver gratuitement sur le web le test de C. Peterson sur « Les forces de caractères ». Bon coaching!

¹Martin Seligman. Psychologie cognitive 1998 ² 50% variables psychométriques ³ Manager la complexité.