



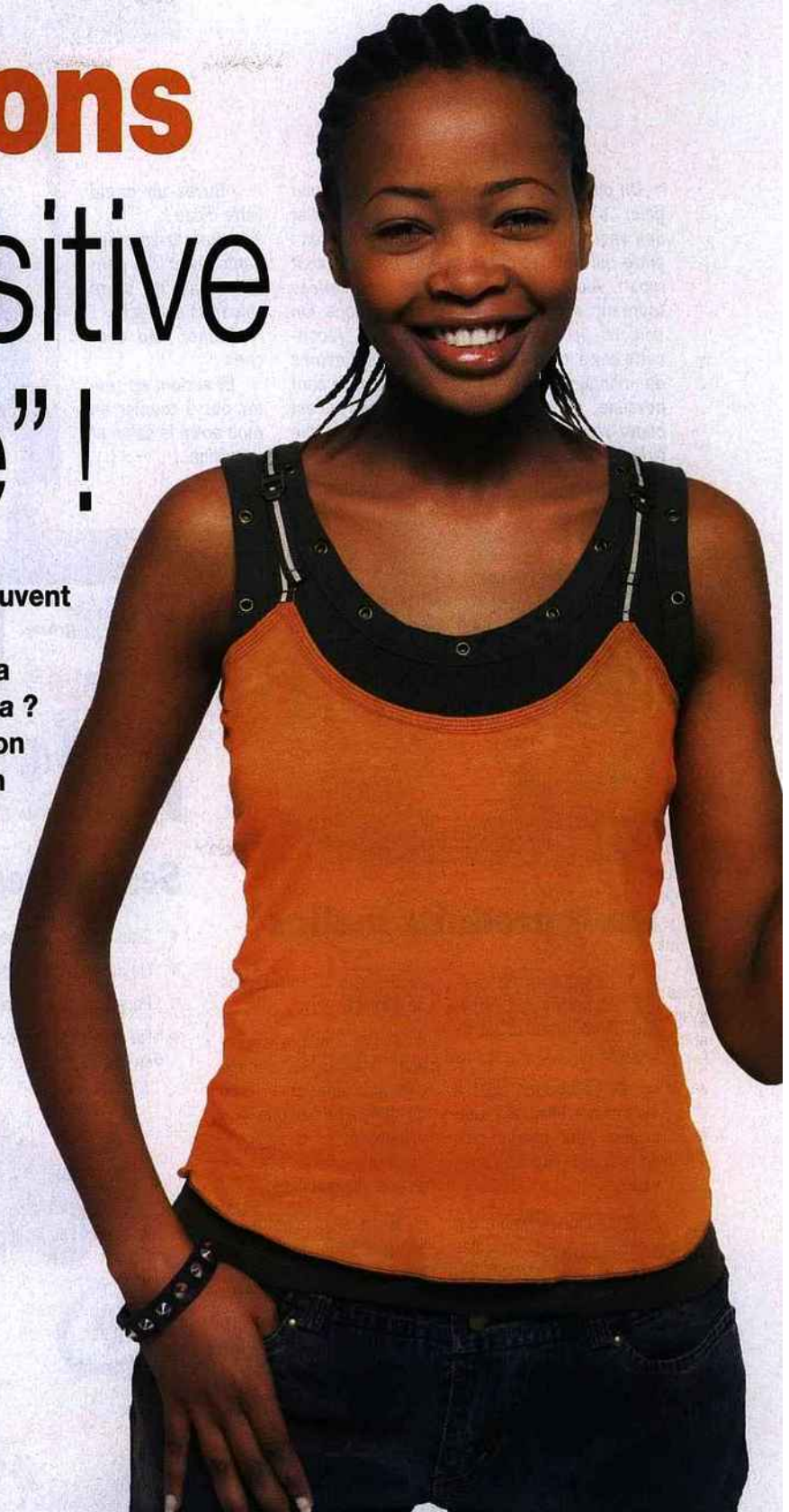
À LA UNE

Adoptons la "positive attitude" !

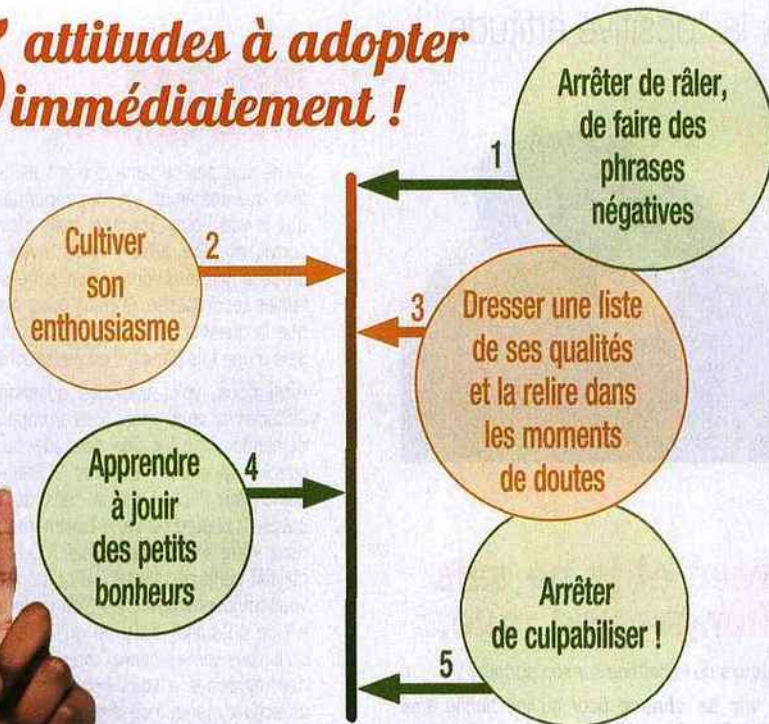
Nous avons tendance bien souvent à voir le mauvais côté des choses. Comment retourner la situation quand plus rien ne va ? Comment prendre la vie du bon côté ? Emilie Devienne, coach en développement personnel et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet, nous donne quelques pistes pour apprendre à voir la vie en rose...

Belle: Comment faire pour "prendre la vie du bon côté" ?

Elianne Devienne : - L'idée est de faire preuve de réalisme sans jamais se départir d'une vision positive de la vie. Il ne s'agit pas d'être optimiste ou positif par naïveté ou par candeur, mais de se rendre compte que c'est plus simple et plus agréable de prendre la vie du bon côté que de râler tout le temps ou de se désespérer tout le temps. Chaque événement qui nous arrive comporte toujours quelque chose de positif. Certes, il faut parfois faire un gros effort pour trouver cette pépite, mais elle existe bel et bien. Nous ne sommes pas toujours responsable de ce qui nous arrive dans la vie, mais nous sommes toujours responsable de ce que nous faisons de ce qui nous arrive. En ce sens, oui, prendre la vie du bon côté est une attitude volontaire et exigeante. Etre heureux, bien dans sa peau, ça se mérite... Mais quel bonheur !



5 attitudes à adopter immédiatement !



BELLE : L'optimisme est-il inné ou acquis ?

E.D. : Je pense que l'on naît avec des prédispositions plus ou moins grandes à l'optimisme.

Mais on peut s'améliorer. Là encore, c'est une question de volonté.

Céder au défaitisme, au cynisme, au pessimisme, c'est facile. En revanche, travailler sur soi pour cultiver l'optimisme, c'est un travail. Autre bonne nouvelle : c'est un travail dont on récolte rapidement les fruits, donc on est encouragé à continuer et voilà que se met ainsi en place une spirale vertueuse. Les gens qui ont une vision positive de la vie s'attirent ! Ils se reconnaissent par leur élan, leur dynamisme, leur capacité à assumer qui ils sont et ce qu'ils font.

Une sorte de grande dynamique collective se construit. Et si les optimistes ne sont pas plus épargnés que les autres des vicissitudes de la vie, eh bien ils rebondissent plus vite et souvent mieux. Pourquoi, parce qu'ils ont su tirer un enseignement, trouver un avantage ou un cadeau caché dans cette difficulté. Ainsi les personnes qui adoptent par leur nature ou par leur volonté d'y parvenir, une attitude positive, ont toujours des plans B pour se tirer d'affaire quand la nécessité s'en fait sentir.

« Quel avantage à rester négative ? »

BELLE : Un plan B ? Expliquez-nous...

E.D. : L'idée, c'est d'être le sujet de sa vie et pas son objet. C'est d'avoir toujours une

porte de sortie, une marge de manœuvre pour rebondir et ne pas rester bloquée (et donc souvent, frustrée) par un refus, un échec, une déception. Un plan B, ça rassure aussi et donc ça donne confiance. On se dit que si le scénario initialement prévu ne fonctionne pas, eh bien on aura toujours une autre solution. Donc on se lance plus volontiers dans notre projet que si l'on craint de rester sur le bord de la route, sans alternatives, sans autres perspectives.

BELLE : Il y a cependant des personnes dans des situations très difficiles, comment leur dire "prenez la vie du bon côté?"

E.D. : Nous ne sommes certes pas toujours responsable de ce qui nous arrive (une période de chômage, un décès, une séparation, une maladie grave...), mais nous sommes toujours responsable (responsable veut dire : répondre de) de la manière dont nous réagissons, dont nous faisons face.

Plusieurs clés peuvent les aider, encore faut-il qu'elles veuillent s'aider, qu'elles ne se complaisent pas dans une sorte de jouissance de la plainte ou de la complainte. Parmi ces clés, je vous propose : garder le sens de l'humour, entretenir un esprit très "second degré", savoir s'entourer. Rien de pire qu'un pessimisme, un défaitiste, une personne blasée ou cynique pour vous saper le peu de moral qui vous reste ! Communiquer, dialoguer, échanger. De la discussion, jaillit souvent la lumière ! Et puis, l'action. L'action bien réfléchie dissout le chagrin, la peine, la descente aux enfers. Elle



Emilie Devienne prépare actuellement un autre livre dans la collection des "50 exercices", mais le thème en reste confidentiel, en revanche, pour la Saint-Valentin, elle proposera un petit

livre amusant sur l'art et la manière de trouver l'homme de sa vie ! Enfin, elle travaille sur un roman qu'elle espère sortir avant la fin de l'année.

Les indispensables !

Les 50 exercices pour prendre la vie du bon côté
Eyrolles



Les 50 lois des femmes qui réussissent
(L'Archipel)

Les 52 bonnes raisons de prendre son temps
(Mango)



favorise de nouvelles rencontres, donc de nouvelles possibilités et de nouvelles solutions. En un mot, il faut que ces personnes changent de lunettes pour construire une autre réalité, plus positive, à laquelle s'accrocher pour aller de l'avant.

BELLE : Quel exercice conseillez-vous à celles qui voient le verre à moitié vide ?

E.D. : Qu'elles commencent par répondre à cette question très provocatrice, j'en conviens, mais très efficace : "Quel avantage avez-vous à rester négative ?".

Propos recueillis par Nathalie Delmas

Ma meilleure amie m'a menti...

Tout dépend de l'intention derrière le mensonge.

- **Vous nuire** : alors peut-être vaut-il mieux avoir l'heure juste que d'entretenir une amitié finalement hypocrite ou faussée.
- **Vous épargner** : alors la bonne nouvelle c'est qu'elle tient à vous et qu'au nom de cette amitié, vous allez être capable de clarifier cette situation.



J'ai crevé et je ne sais pas changer une roue...

- **Avoir toujours** de la batterie sur son portable !
- **Compter sur sa chance** pour qu'une bonne âme passe par là. Quand on y croit, pour une raison que j'ignore, eh bien elle nous vient toujours en aide le moment venu.
- **Se dire qu'on va apprendre à changer** une roue pour ne plus se retrouver dans cette situation.
- **Se souvenir, dix ans plus tard**, que c'est grâce à cet incident que l'on a rencontré l'homme ou la femme de sa vie.
- **Profiter de lire ou d'écouter** une bonne musique en attendant la dépanneuse.



Je viens d'être licenciée ...

- **Négocier de bonnes conditions de départ** si c'est possible (plan de formation, coaching, bilan de compétences,...).
- **En profiter pour se remettre en question**, voir si l'on ne peut pas mettre enfin en œuvre un projet que l'on avait de longues dates en tête.
- **Réseauter à fond** pour faciliter le retour sur le marché du travail.
- **Trier dans ce licenciement** les raisons qui nous appartiennent en propre et ce qui relève de la responsabilité de l'entreprise. Cela permet de relativiser.
- **Accepter la valse des émotions** qui vont nous traverser le cœur et le corps plutôt que les combattre. Après, on y verra plus clair pour agir en conscience et amorcer un nouveau départ.
- **Regarder concrètement pour qui ce licenciement est un réel problème ?** Nous seulement ou nous et nos enfants, nous et notre famille... Cela permet une prise de recul, toujours pour relativiser.
- **Evidemment, le célèbre plan B à maintenir toujours au chaud.** Quand on est salarié d'une entreprise, il faut toujours écouter les signaux forts et les signaux faibles de notre environnement professionnel, pour ménager nos arrières.



Mon mari me trompe...

Je ne suis pas certaine que je vais ne me faire que des amies en vous répondant ce que je vais vous répondre, mais c'est ma conviction. Par ailleurs, pour avoir écrit un essai sur le divorce et un autre sur la famille recomposée, je peux vous assurer que la question de l'adultère s'est invitée plus d'une fois dans les conversations !

Ainsi donc, voici quelques questions et attitudes si votre mari vous trompe : Se demander si c'est une passade ou une histoire sérieuse ? Et vous ? Etes-vous blanc bleu ? Quel est le sens de votre couple à l'heure où cette liaison intervient dans votre histoire conjugale ? Qu'est-ce qui fait sens pour vous ? Pourquoi êtes-vous toujours ensemble ? Cette tromperie, est-ce un signal d'alarme qu'il tire parce qu'il vous aime encore, mais qu'il aurait des reproches à vous faire (laisser aller, caractère, manque de disponibilité...). Cet adultère, est-ce l'effet d'une crise dans sa vie (notamment le fameux démon de la cinquantaine) ?

En résumé, si vous découvrez que votre mari vous trompe et selon la nature de cette aventure, l'essentiel est de savoir :

- **si vous tenez toujours à cette relation ?** Et lui ?
- **s'il y tient encore et vous aussi**, la bonne nouvelle c'est que vous êtes capables d'en parler et que vous pouvez donc trouver de l'aide pour passer à travers cette mise à l'épreuve de votre couple...
- **s'il tient encore à votre relation** mais que cette aventure vous a permis de vous rendre compte que vous, finalement, vous ne tenez plus tant que cela à lui, alors vous savez ce qui vous reste à faire... La bonne nouvelle c'est que finalement, vous allez pouvoir prendre appui sur cet adultère pour mettre des mots sur votre désamour et rompre.
- **s'il ne tient plus à vous** et que le fait que vous ayez découvert le forfait est en fait consciemment ou non une manière d'ouvrir le débat avec vous, alors sachez simplement que l'on ne peut jamais forcer quelqu'un à nous aimer. La bonne nouvelle est alors que plus tôt cette comédie du bonheur s'arrête, mieux c'est, quitte à en souffrir beaucoup au début. Vous tirerez les enseignements de cette histoire qui finit car nous sommes toujours, dans un couple, co-responsable de la tournure qu'il prend, que cela nous plaise ou pas de l'entendre...Hélas !