

PATRICK & ANNE-MARIE
DEMOUCELLE

Positif

Le pouvoir de
l'OBJECTIVITÉ,
de l'OUVERTURE D'ESPRIT
et de l'OPTIMISME

Racine

Mise en pages : MC Compo

Schémas : Wim De Dobbeleer

Photo des auteurs : © Thomas Sweertvaegher

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, réservées pour tous pays.

© Éditions Racine, 2014

Tour & Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A • B-1000 Bruxelles

www.racine.be

D. 2014, 6852. 4

Dépôt légal : mars 2014

ISBN 978-2-87386-879-6

Imprimé aux Pays-Bas

SOMMAIRE

Préface de Todd Sherer	9
<i>PDG de la Michael J. Fox Foundation</i>	
Introduction	13
Chapitre 1 Être positif – une idée simple	17
<i>Quelle sera la fin de l'histoire ?</i>	19
Tirer les bénéfices de la pensée positive	23
Choisir soi-même d'être positif	28
Remplir les conditions nécessaires	30
Adopter trois clés	32
Survoler ce chapitre	36
Chapitre 2 Objectivité – le premier O	39
<i>Une question qui enrage</i>	41
Tirer les bénéfices de l'objectivité	46
Comprendre ses modèles mentaux	48
Séparer perception et réalité	51
Éviter de sauter aux conclusions	52
Révéler le filtrage de données	54
Rectifier la recherche de confirmations	56
Compenser l'attrait du négatif	59
Mesurer l'objectivité	62
Mettre l'objectivité en pratique	63
Survoler ce chapitre	69
<i>En finir avec les apparences trompeuses</i>	70

Chapitre 3	Ouverture – le deuxième O	73
	<i>Une réponse qui soulage</i>	75
	Tirer les bénéfices de l'ouverture	78
	Embrasser les différences	81
	Faire confiance aux autres	84
	Susciter d'autres opinions	85
	Engager des conversations productives	87
	Poser de bonnes questions	91
	Apprendre à écouter	99
	Mesurer l'ouverture d'esprit	105
	Mettre l'ouverture en pratique	106
	Survoler ce chapitre	108
	<i>Emprunter de nouvelles voies</i>	110
Chapitre 4	Optimisme – le troisième O	113
	<i>Doubler les connaissances</i>	115
	Tirer les bénéfices de l'optimisme	120
	Apprendre l'optimisme	122
	Avoir confiance en les résultats	123
	Corriger tout excès de confiance	127
	Accepter les échecs	128
	Expliquer échecs et succès avec optimisme	129
	Rayonner physiquement	134
	Mesurer l'optimisme	138
	Mettre l'optimisme en pratique	139
	Survoler ce chapitre	145
	<i>Sourire et résilience</i>	146
Chapitre 5	Transformer votre environnement – connecter les trois O	149
	<i>Entre début et fin</i>	151
	Ne négliger aucun O	153
	Suivre la bonne séquence	157
	Développer les trois forces	163
	Propager l'esprit positif	169

Mesurer le positivisme à la maison	174
Mesurer le positivisme au travail	175
Mettre en pratique le positivisme à la maison	176
Mettre en pratique le positivisme au travail	178
Survoler ce chapitre	181
<i>Ceci est le début de l'histoire...</i>	182
Annexe Devenir positif – 60 exercices pratiques	185
Apprendre à écouter (E)	187
Développer la capacité d'observation (O)	191
Stimuler la curiosité et la découverte (D)	194
Se former à questionner (Q)	197
Construire la confiance et la foi (F)	200
Travailler ses croyances limitatives et portantes (C)	203
Notes	207
Bibliographie sommaire	211
Remerciements	213

PRÉFACE

J'ai rencontré pour la première fois Patrick et Anne-Marie il y a quatre ans environ, lorsque Patrick, un ancien de Bain & Company, venait de prendre contact avec une de mes collègues à la *Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research* (MJFF) qui avait également travaillé pour Bain. Je ne savais pas, à ce moment-là, que notre première rencontre allait évoluer vers une relation étroite à travers laquelle j'ai eu le privilège de constater en direct la générosité, l'optimisme et le courage déployés par Patrick et Anne-Marie.

Patrick avait été diagnostiqué de la maladie de Parkinson aux alentours de son quarantième anniversaire. À l'époque où nous nous sommes rencontrés, il vivait depuis plusieurs années avec la maladie et cherchait à en savoir plus sur la recherche et les nouvelles thérapies potentielles en cours de développement. Notre première interaction a balisé le parcours de toutes nos rencontres futures : une réunion qui devait prendre une heure en a duré près de quatre, tant Patrick et Anne-Marie s'investissaient pour comprendre la science, posant sans cesse des questions éclairées et pertinentes sur l'état de la recherche et la réalité du développement thérapeutique. Mais ce qui m'a le plus frappé, c'est d'observer comment ils avaient choisi de confronter la réalité de vivre avec la maladie de Parkinson, qui peut s'avérer difficile et frustrante, et comment ils l'utilisaient pour en faire une différence positive. Armés de leur grande expérience en gestion d'entreprise, ils fondèrent bientôt leur propre société de conseil visant à aider les individus et les

organisations à atteindre leur plein potentiel, et ce à l'aide de leurs programmes de formation en leadership et en développement de compétences.

Dans leur style éminemment généreux, Patrick et Anne-Marie ont rapidement offert de se rendre aux États-Unis pour organiser des séminaires et formations avec le personnel de notre fondation. Ce qui nous a tous frappés, c'était combien leur message était en phase avec la culture de la MJFF. Lorsque Michael J. Fox a créé la Fondation, il l'a fait dans le seul but de pouvoir fournir de meilleurs traitements aux patients parkinsoniens. Être positif et optimiste fait partie intégrante de notre ADN – le développement de médicaments est long et complexe, et marqué de nombreux échecs. Oui, plus de dix ans après la naissance de notre fondation, nous continuons à y croire, et nous savons que nous soutenons et accélérons le développement de nouvelles thérapies dont les patients parkinsoniens ont grand besoin. Nous sommes *objectifs* dans les différentes approches que nous soutenons; *ouverts* à embrasser le risque pour tenter d'obtenir les résultats les plus probants; et, à travers tout cela, nous partageons notre *optimisme* avec les patients parkinsoniens et la communauté au sens large, à mesure que nous nous rapprochons de notre objectif commun de remèdes nouveaux.

Patrick et Anne-Marie incarnent pleinement la façon de penser *POSITIF* et sont les meilleurs professeurs que l'on puisse trouver pour inculquer le modèle triple O dans la vie privée et professionnelle. Ils sont devenus des amis proches et, à chaque appel téléphonique ou réunion, je continue à apprendre d'eux comment notre fondation peut aller plus loin dans la mise en œuvre des forces d'objectivité, ouverture d'esprit et optimisme afin d'être toujours meilleurs dans ce que nous réalisons. Tout notre personnel a progressé grâce à leurs enseignements et Patrick et Anne-Marie continuent à nous permettre d'avancer sans cesse pour nous rapprocher de notre plein potentiel, en

tant qu'individus et en tant qu'organisation. Chaque interaction avec Anne-Marie et Patrick a été pour moi porteuse de clarté et source d'inspiration, et je ne doute pas que leur style *POSITIF* inspirera un nombre incalculable d'autres personnes.

Todd Sherer, PhD

Président-directeur général

The Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research

INTRODUCTION

Rien n'est certain.

Aujourd'hui tout vous réussit, vous êtes heureux, vous profitez de votre succès. Lorsque tout à coup quelque chose de fondamental ne tourne plus rond et vous devez vous remettre entièrement en question. Ainsi, mon quarantième anniversaire ne fut-il pas un jour de joie. Nous avons plus de raisons d'être désolés que de faire la fête. Les résultats de la résonance magnétique nucléaire que l'on m'avait communiqués avaient sérieusement plombé toute idée de réjouissance. J'étais atteint des premiers symptômes de la maladie de Parkinson.

L'assistant qui venait de poser ce diagnostic me fournit les explications suivantes. « Monsieur Demoucelle, il s'agit d'une maladie dégénérative. Votre cerveau produit trop peu de dopamine. Or la dopamine est l'enzyme responsable de la coordination des mouvements. Les symptômes caractéristiques de cette affection sont le tremblement, la rigidité et la lenteur. Comme il s'agit d'une maladie dégénérative, votre état ne peut pas s'améliorer. Pour l'instant, il n'existe aucun moyen de guérir cette maladie, qui se contracte normalement à un âge plus avancé. C'est en fait plutôt rare, à votre âge. Bien que l'on n'en meure pas, les statistiques de mortalité indiquent tout de même des chiffres trois fois plus élevés que pour les gens qui ne souffrent pas de cette maladie. »

Pas besoin de faire un dessin. La fête de mes quarante ans ne pouvait en être une car un invité inattendu, Parkinson, venait

de la gâcher. À cet âge, personne ne s'attend à être frappé d'une maladie dite de vieillesse. Nous en avons souffert. Nous en souffrons d'ailleurs toujours. Mais nous ne sommes pas restés les bras ballants. Nous avons choisi de faire de cette épreuve un facteur positif, de la considérer, de l'approcher de façon positive. Et de revoir complètement notre mode de vie.

Nous avons fait des choix stricts et nous nous sommes embarqués dans une nouvelle voie. Nous avons créé notre propre entreprise visant à promouvoir l'esprit positif. Nous essayons de prendre la vie de façon positive, et de partager cette attitude avec un maximum de gens autour de nous. Grâce à ce livre, nous souhaitons ouvrir à un public plus large notre expérience d'une formule pratique et efficace pour rester positif. Il ne suffit pas d'adopter une attitude positive. Il faut y travailler sans cesse. Cet ouvrage expose les fondements à mettre en place et comment y arriver.

En attendant, mon cinquantième anniversaire s'approche à grands pas. Et, cette fois, nous l'anticipons avec beaucoup d'émotions positives et peu d'appréhensions. Parce que le champagne va couler à flots ce jour-là, puisque nous avons décidé de fêter l'événement. Peut-être pas (encore) ma guérison, non, mais nous allons faire la fête car nous avons choisi d'être positifs et de l'exprimer.

Patrick et Anne-Marie Demoucelle



CHAPITRE 1

Être positif

UNE
IDÉE SIMPLE

Quelle sera la fin de l'histoire ?

Depuis des siècles, on connaît les ingrédients d'une bonne histoire. Ma grand-mère les résumait ainsi: les bons gagnent toujours mais après avoir beaucoup souffert. Aux épreuves et aux drames succède une fin heureuse. Quantité d'autobiographies utilisent ce canevas: «*Je vais vous raconter combien c'était difficile dans le désert, mais j'en suis sorti*», «*Je vais vous raconter mon histoire: souffrance et douleur, mais mon histoire a une fin heureuse*»... Nous nous souvenons tous de ces contes qui se terminent par «*ils vécurent heureux longtemps et eurent beaucoup d'enfants*».

Moi, j'ignore encore la fin de mon histoire. Je me trouve toujours dans le désert. Je ne sais pas où est la sortie. Peut-être ne l'atteindrai-je jamais parce que je suis confronté au quotidien à une maladie dégénérative et incurable. Vais-je vivre heureux longtemps? Cela reste pour moi une question vaine, et il n'est pas évident de raconter une histoire dont on ignore le dénouement. Impossible pour moi de raconter combien *c'était* difficile dans le désert ou comment je me *sentais* à la fin de ma traversée du désert, simplement parce que je ne sais pas encore où est la fin. Par contre, je peux dire comment *c'est* dans le désert.

C'est un cheminement lent, douloureux et pénible, avec des mois ininterrompus d'une condition qui dégénère sans arrêt, des journées entières de dyskinésie incontrôlée et de spasmes incontrôlables, des nuits blanches d'insomnies douloureuses, des heures noires de paralysie immobile, avec de temps en temps quelques minutes de frayeur à la traversée d'une rue ou l'impossibilité d'avalier. Essayez, dans cette situation, de rester positif...

Être positif, c'est affronter avec courage les difficultés de la vie.

Patrick

«Il nous faut une toute nouvelle façon de penser, si l'humanité doit survivre.»

Albert Einstein

Patrick ouvrit la porte. Daniel se tenait bien droit avec un sourire assuré, la silhouette baignée par le soleil de ce matin de printemps. Nous ne nous étions plus vus depuis vingt ans. Daniel avait gravi un à un les échelons du monde des affaires pour devenir le directeur général d'une grosse société belge. Une entreprise qui se caractérisait par un moral en berne, des tentatives de changement avortées, une collaboration difficile entre les managers et une communication interne déficiente. Aujourd'hui, Daniel venait avec un objectif. Il avait téléphoné quelques jours auparavant : *«Je voudrais changer du tout au tout la culture de mon entreprise, la rendre positive. Pour l'instant, je suis seul. J'ignore comment procéder. Pouvons-nous nous voir pour en parler ?»*

Anne-Marie ouvrit la porte. Patricia se tenait courbée, le regard bas, la silhouette assombrie par les nuages et la pluie de cet après-midi d'automne. Nous l'avions vue trois fois en autant de semaines. Elle suivait notre programme de coaching personnel. Selon ses propres termes, Patricia avait «insuffisamment grandi», elle ressentait un goût de trop peu et un manque de contrôle sur sa destinée. Elle se débattait contre un moral sombre, plusieurs échecs dans ses essais de changement, une médiocre perception d'elle-même et une faible capacité de communication. Aujourd'hui, comme chaque semaine, Patricia venait se reconstruire : *«Peut-être dois-je changer mon état d'esprit et mon attitude par rapport à la vie. Je me sens si négative. Je ne sais pas ce que je dois faire. Pouvons-nous nous voir pour en parler ?»*

Et nous avons parlé. Beaucoup parlé avec Daniel, et avec Patricia. Pourquoi changer? Pourquoi vouloir changer? Changer comment? Quoi? Quand? Et surtout, comment s'assurer d'un changement durable? Daniel était foncièrement déterminé à transformer la culture de sa société. Patricia était farouchement disposée à transformer son propre état d'esprit. Lui allait officiellement prendre ses fonctions de PDG le 1^{er} septembre, ce qui nous donnait quatre mois de préparation. Elle faisait face à de gros défis professionnels et à d'importantes décisions privées à prendre immédiatement, ce qui nous laissait peu de temps.

Et nous avons travaillé. Préparé pour Daniel une nouvelle façon de réfléchir en termes de culture d'entreprise positive. Et, pour Patricia, conçu une nouvelle façon de réfléchir à son bien-être personnel. Les gens ne changent que si leur motivation à changer est suffisamment puissante. Daniel, très explicitement, Patricia, plus inconsciemment, avaient grand besoin de changement. La citation d'Albert Einstein mise en exergue de ce chapitre est on ne peut plus vraie.

Nous aussi, après le coup de massue apporté par la maladie de Parkinson, nous avons radicalement modifié notre façon de penser, notre façon de vivre. Nous avons choisi de développer un mental positif. Cet état d'esprit ne nous a pas seulement permis de supporter une situation difficile, il nous a également apporté beaucoup de bienfaits inattendus, ces dernières années. Être positif nous a appris quatre choses : (1) cultiver un environnement positif apporte de nombreux bénéfices ; (2) il s'agit d'un choix que l'on est libre de faire ; (3) une attitude et une disposition positives créent les conditions du succès ; enfin (4), pour pouvoir nourrir la pensée positive, et donc le succès, il faut disposer de trois compétences spécifiques.

Tirer les bénéfices de la pensée positive

Cultiver un environnement positif apporte bien des avantages. Des preuves de plus en plus nombreuses montrent que les gens heureux, ceux qui ont un surplus d'émotions positives, rencontrent davantage de succès dans les différents domaines de la vie. Être positif a notamment un impact significatif sur la santé et l'espérance de vie. Plusieurs études démontrent que « voir la vie du bon côté » peut réduire les risques de maladies et même reculer la mort. Une étude britannique¹ conduite sur une dizaine de milliers de personnes de plus de cinquante ans a établi que ceux qui profitaient le moins de la vie avaient trois fois plus de risques de mourir dans une période déterminée que ceux qui en jouissaient pleinement. Les chercheurs s'attendaient, sur base des statistiques habituelles de mortalité, à ce que 20% du groupe étudié meurent dans les neuf ans. En réalité, 29% des gens les moins heureux et les moins positifs sont morts durant cette période, contre 10% seulement des plus épanouis.

Une autre étude très connue sur l'impact des émotions positives sur la santé a été menée sur 180 nonnes catholiques, suivies de l'adolescence à leurs vieux jours sur base de leurs journaux intimes². Martin Seligman montre, dans *Authentic Happiness*, que la vie « identique » des nonnes permet de faire des analyses spécifiques pour déceler l'impact des émotions sur la santé. Ces nonnes connaissent exactement la même routine journalière, mènent la même vie rangée, sont sans mari ni enfants, appartiennent à la même classe économique et sociale, ont le même accès à la médecine, etc. Or les résultats de l'étude montrent que celles qui, à l'âge d'une vingtaine d'années, avaient décrit de façon positive, dans leurs journaux intimes, leurs expériences et leurs émotions vivaient en général bien plus longtemps que les nonnes qui avaient décrit leur vie de façon plus pessimiste. Précisons que, lorsqu'ils avaient codifié