

CHERCHEZ LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME

PAR **ILONA BONIWELL**,
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE



Quelle est la plus grande contribution de la psychologie positive à l'humanité ? Lorsque quelqu'un m'interroge sur la question, je réponds toujours en un mot : les forces. Je suis psychologue, spécialisée dans le domaine de la psychologie positive depuis près de vingt ans, et j'ai eu pour mentor le chercheur Martin Seligman. Aller à la rencontre de nos forces personnelles et adapter notre vie à ce que nous sommes vraiment, constitue la plus grande ressource possible de transformation personnelle et professionnelle. Empathie, créativité, maîtrise de soi, courage, humour... nos forces, aussi diverses soient-elles, visent l'épanouissement humain par le développement de ce qui fonctionne chez les individus,

et non en cherchant à minimiser ou masquer ce qui ne fonctionne pas. Et c'est ça qui en fait un concept central.

Commençons par définir le concept de force.

Une force est «une capacité préexistante pour une façon particulière de se comporter, de penser ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et permet un fonctionnement optimal, un développement et une performance». Bien que l'on en trouve des racines depuis l'enfance, les forces ne sont pas figées et se développent au cours de notre vie.

Pensée, motivation, relation, communication et, tout simplement, manière d'être. Les forces sont réparties entre différentes familles (ou catégories). Les forces de la Pensée comprennent notamment la stratégie, le sens du détail et la créativité. Les forces de la Motivation telles que l'action, l'amélioration ou la résilience nous aident à mener à bien des projets et à avancer. Les forces de la Relation correspondent aux différentes manières dont nous pouvons nous connecter avec les autres, comme l'intelligence sociale, l'égalité et l'amour. Les forces de la Communication sont liées aux différentes manières de transmettre l'information, telles que l'écoute, l'explication ou l'humour. Enfin, les forces de l'Être correspondent à notre manière d'être, par exemple l'authenticité, le courage ou la conscience de soi. J'ai mis au point avec Charles Martin-Krumm un jeu de cartes qui permettent d'identifier 50 forces regroupées en 5 familles et d'y mettre des mots, des définitions et de comprendre leurs utilisations.

Et d'ailleurs, savez-vous quelles sont vos forces ?

Seule la moitié des individus est capable de nommer spontanément ses forces. L'autre moitié ne les connaît pas ou trouve difficile de mettre des mots dessus. Et cela n'est pas une spécificité française, puisque ce phénomène s'observe en Europe comme en Asie. Les théoriciens en la matière estiment que cela est dû à deux préjugés très ancrés dans l'inconscient collectif à travers le monde. Le premier préjugé consiste à penser que, à force de travail et d'efforts, il est possible de devenir performant dans tous les domaines. Le second part du principe que si l'on souhaite se développer, le meilleur moyen de le faire est de travailler sur nos faiblesses afin qu'elles deviennent des forces. Cependant, ces préjugés sont complètement erronés. Il a été démontré que les personnes qui



réussissent le mieux dans la vie sont celles qui construisent leur vie en capitalisant sur leurs forces. Elles se positionnent naturellement dans des situations qui leur permettent de les solliciter et trouvent des moyens de les utiliser le plus souvent possible. En ce qui concerne leurs faiblesses, ces personnes parviennent à les gérer en les utilisant le moins possible ou en s'entourant de partenaires ayant les forces qu'elles n'ont pas, plutôt que de perdre leur énergie à les éliminer. Enfin, elles se connaissent bien et se fixent des objectifs atteignables, juste au-dessus de leur niveau habituel et peuvent alors être performantes.

Comment découvrir ses forces ? En s'autoévaluant grâce à un questionnaire élaboré à partir de trois critères d'identification. Vous pouvez tenter de répondre à ces 12 questions par vous-même ou bien demander à un ami de vous les poser : Qu'est-ce que vous aimez le plus faire ? Qu'est-ce que vous apprenez très facilement ? Dans quelles activités avez-vous toujours été performant

depuis l'enfance ? Quelles tâches accomplissez-vous bien, facilement, avec confiance et assurance ? Dans quels types de moments êtes-vous absorbé par une tâche ? Quelles tâches vous rendent plus dynamique ? Qu'est-ce qui fait émerger le meilleur de vous-même ? Quelle est votre plus grande réussite ? Qu'est-ce qui vous fait vous sentir comme la personne que vous êtes vraiment ? Qu'attendez-vous avec le plus d'impatience pour l'avenir ? Dans quels types de moments vous rendez-vous compte que vous parlez de façon passionnée ? Dans quelles circonstances utilisez-vous des expressions positives telles que « j'adore » ? En réfléchissant à ces questions, écrivez vos réponses, plus particulièrement pour ce qui se rapporte à vos talents, qualités et ressources. Il y a de fortes chances pour que vos forces se cachent parmi ces mots.

Cette première étape d'identification des forces

peut sembler longue. Elle est toutefois le plus souvent bien perçue puisqu'elle se centre sur l'aspect positif du fonctionnement de l'individu et permet d'établir des bases solides afin d'avancer dans une direction pérenne. Elle peut même être complétée par le jeu des cartes et par des tests. Il en existe trois.

Deux américains : Values in action* (avec traduction française) et StrengthsFinder*. Un britannique : Strengths Profile*. C'est à partir de cette première phase que l'on peut ensuite entamer la seconde, consistant à utiliser et développer ses forces de plus en plus et dans tous les domaines importants de la vie. Celles-ci, on le sait par des études, nous amènent à avoir plus de résistance au stress, plus d'optimisme et de résilience, plus de confiance en soi, une sensation de vitalité et d'énergie, plus de bien-être, plus d'objectifs atteints, plus de sens dans la vie, plus d'engagement et plus de performance... À vous de jouer ! 🍀

ILLUSTRATION **BENOÎT PERROUD**

* Pour le test Values in action : Viacharacter.org, choisir l'option français dans le menu. Les deux autres sont plus appropriés pour le monde du travail.

ILONA BONIWELL
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE. ELLE ENSEIGNE À CAMBRIDGE, À HEC ET À L'ÉCOLE CENTRALE. AUTEURE AVEC CHARLES MARTIN-KRUMM DES CARTES DES FORCES. SON SITE : POSITRAN.EU

NOS SOURCES

PEPS : Parcours d'éducation positive et scientifique, Ilona Boniwell, Leduc.s Éditions, 2018.
Introduction à la psychologie positive, Ilona Boniwell, Payot, 2012.
Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification (Vol. 1). C. Peterson, M.E.P. Seligman, Oxford University Press, 2004.
Psychologie positive en environnement professionnel, C. Martin-Krumm, M.-J. Shaar, C. Tarquinio, De Boeck Supérieur, 2013.