



# IB

## Ilona Boniwell

### De la théorie à la pratique

**J**e consacre une énorme partie de ma vie à l'enseignement et la formation – en Europe, mais également dans des lieux plus exotiques comme l'Afrique du Sud, Singapour, le Japon et même le Bhoutan. J'enseigne essentiellement la psychologie positive. Issue d'une formation purement académique, j'étais convaincue, comme beaucoup, qu'il s'agissait de fournir à mes auditeurs une explication claire de la théorie et qu'ils trouveraient une façon de l'intégrer à leurs tâches quotidiennes. J'enchaînais donc mes diapositives aux nuances scientifiques infimes. Jusqu'au jour où l'un de mes étudiants, un coach très expérimenté, me dit : « Avec tout le respect que je vous dois, cela est très intéressant, mais qu'est-ce que je fais avec ? » « Que voulez-vous dire ? lui ai-je répondu, incrédule. Vous l'utilisez, tout simplement. » « Eh bien, j'en serais ravi, mais COMMENT ? »

Ce jour-là, j'ai réalisé que je me trompais. Entre la théorie et la pratique, il y a parfois un monde. Savez-vous, par exemple, qu'il y a une bonne et une mauvaise façon de construire l'estime de soi ou de faire des compliments ? Que les compétences du bonheur peuvent effectivement être apprises et conduire au bonheur, mais que celui qui s'acharne à devenir plus heureux fait fausse route ?

Connaître la théorie ne suffit pas. Reste encore le savoir-faire. Nous espérons alors que les constatations issues des interventions pratiques de

la psychologie positive (par exemple écrire une lettre de gratitude, consacrer son attention à trois moments agréables de sa journée, identifier ses points forts) offriront les stratégies, les techniques et les outils recherchés. C'est bien le cas, mais en partie seulement, car la démarche doit être plus globale pour enclencher un changement positif.

Pour autant, nul besoin d'être un spécialiste pour être l'expert de son expérience de vie. La psychologie

“ NUL BESOIN D'ÊTRE UN SPÉCIALISTE pour être l'expert de son expérience de vie. ”

positive offre de multiples et puissants outils d'autoanalyse. Pour en être convaincu, faites une étude de cas, la vôtre. Demandez-vous : qu'est-ce qui me rend heureux ? comment puis-je développer mes émotions positives ? quelles sont mes vraies forces et comment les utiliser davantage ou mieux les intégrer à ma vie professionnelle ? en quoi mes réussites passées nourrissent-elles mes actions présentes ? quel serait le portrait idéal de moi-même et comment cette vision pourrait-elle m'inspirer ?

Certes, la question du “pourquoi” apporte de la profondeur, mais c'est celle du “comment” qui déclenche l'action.

**Ilona Boniwell, docteur en Psychologie, dirige Positran, organisme de formation en Psychologie positive, et est professeur associée à HEC, à l'École Centrale Paris et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du premier Master international de Psychologie Positive Appliquée (MAPP). Elle est notamment l'auteur d'Introduction à la Psychologie Positive (Payot, 2012).**