



Dopons notre sentiment D'EFFICACITÉ PERSONNELLE!

TRAVAIL, SPORT, RÉGIME...
ET SI ON COMMENÇAIT PAR
CROIRE QUE L'ON EST
CAPABLE D'ATTEINDRE NOS
OBJECTIFS? CHICHE!

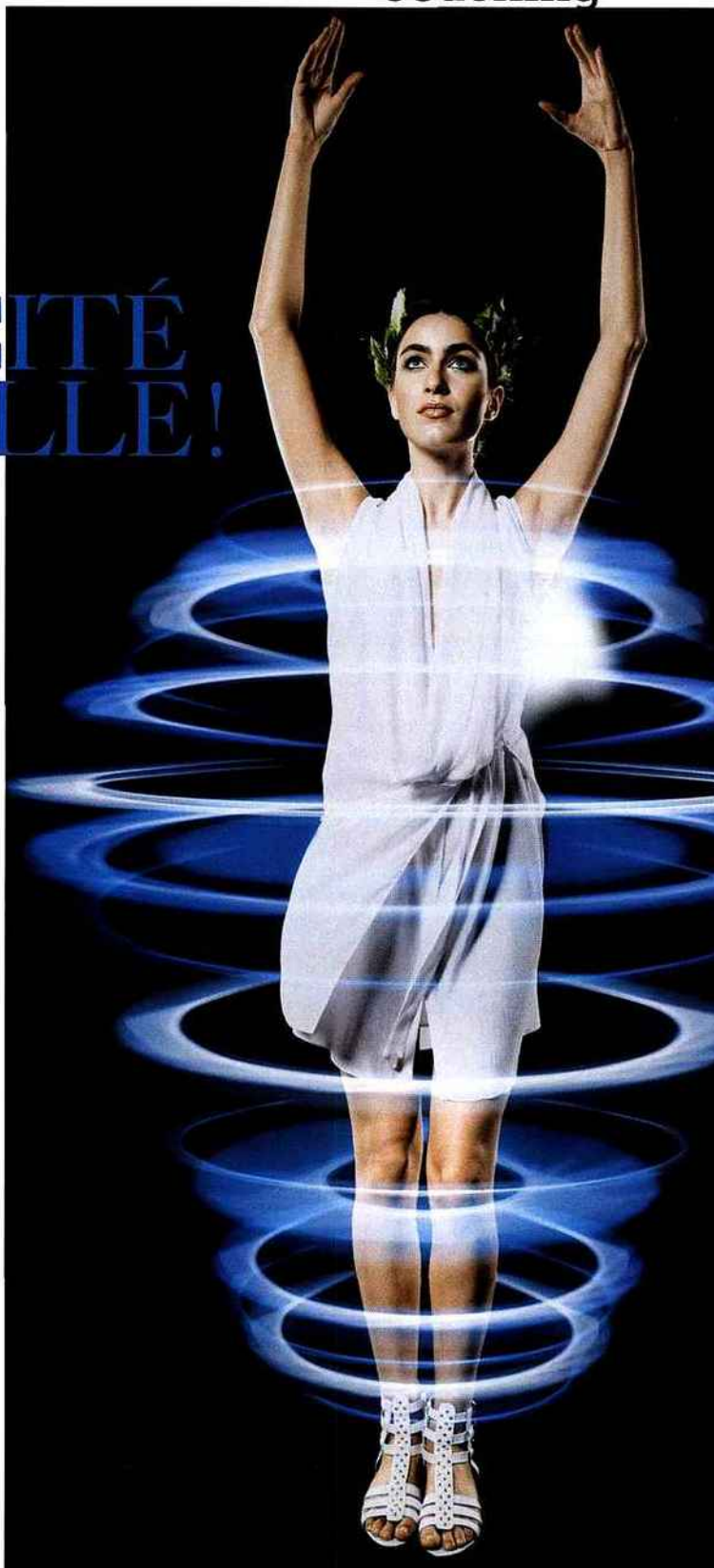
PAR HÉLOÏSE JUNIER ET STÉPHANIE TORRE.

Croire en soi et se le répéter suffit-il à garantir le succès de ses entreprises? Si les amateurs de la méthode Coué en sont convaincus, les coachs utilisant le concept du «sentiment d'efficacité personnelle» sont plus réalistes.

Selon eux, répéter une phrase à haute voix dix fois de suite et trois fois par jour n'induit pas à coup sûr sa réalisation. Pour autant, pas question de dénigrer la pensée positive, au contraire. «Lorsqu'une personne a confiance en sa capacité de mener à bien une activité pour atteindre un objectif, il est certain qu'elle s'engage plus aisément dans l'action et qu'elle persévère malgré les difficultés», explique Jacques Lecomte, psychologue et docteur en psychologie¹. Autrement dit: plus nous sommes convaincues de nos compétences, plus nous sommes compétentes! De quoi rendre le sourire à toutes celles qui doutent d'elles-mêmes à l'heure de se mobiliser pour changer certaines habitudes. D'autant que cultiver son sentiment d'autoefficacité n'est pas si ardu qu'il y paraît. Grâce à l'enchaînement de petites performances, à l'observation des autres, aux encouragements de ses proches et à la régulation de ses réactions émotionnelles, tout serait même possible. Y compris retrouver du plaisir au travail, améliorer ses capacités d'organisation, réduire son niveau de stress ou reprendre son corps en main. Comment y parvenir? Suivez les principes de cette méthode d'autosuggestion... aux résultats scientifiquement prouvés.

HARRY VORSTEHEN/CORBIS.

coaching



Retrouver du plaisir à travailler

Même si l'on peut le déplorer, notre job est souvent ce qui nous définit aux yeux de la société. D'où l'intérêt de s'y sentir bien, efficace, épanouie. Pourtant, la routine, la pression, la fatigue qui ponctuent notre vie professionnelle ne nous facilitent pas la tâche tous les jours. Du coup, plutôt que de s'y rendre avec entrain, on a parfois tendance à s'enfermer dans un cercle vicieux : on doute de ses compétences, on se plaint... Dommage, quand on se souvient de l'énergie et de l'enthousiasme que l'on a longtemps déployés à son poste.

Quels risques ? Au-delà d'une démotivation générale, la principale menace est l'altération réelle de ses compétences.

Que faire ? Cultiver un sentiment optimiste d'efficacité personnelle permet de développer une croyance solide en ses aptitudes. Grâce à lui, on peut se lancer dans des défis sans se sentir angoissée ou surmonter les échecs sans s'effondrer. Tentant, certes, mais comment s'y prendre ? L'idée maîtresse consiste à se fixer de petits challenges pour se donner un nouveau souffle et se convaincre que l'on est encore une salariée émérite. Plutôt que d'éviter les nouvelles responsabilités que l'on vous propose de peur d'échouer, « percevez-les comme un défi qui vous permettra d'améliorer vos compétences », conseille Albert Bandura², psychologue inventeur du concept d'autoefficacité. Pour vous redonner du cœur à l'ouvrage, remettez-vous en mouvement. Acceptez les missions et les propositions même les plus modestes sans rechigner. Faites savoir à votre boss que vous êtes prête à le soutenir s'il a besoin de déléguer certaines tâches. Retrouvez de l'allant en sollicitant l'aide de vos collègues pour venir à bout des dossiers difficiles et en leur proposant vos services pour participer aux projets plus intéressants. Profitez des opportunités de mobilité interne si votre entreprise l'encourage... « Le plus important est de se fixer des objectifs accessibles et stimulants tout en évitant de se placer prématurément dans des situations délicates qui vous feraient paniquer », précise Jacques Lecomte. Privilégier les actions ayant une bonne chance de réussir vous permettra de gagner en assurance, donc de franchir les épreuves progressivement, avec la certitude que vous êtes capable de rebondir même si vous essayez un échec.

EXERCICES SUR LE NET

« SI LA RÉPÉTITION RÉGULIÈRE D'UNE IDÉE n'avait aucune influence, la publicité n'existerait pas », tel est le slogan d'Auto-suggestion.org, un site dont la vocation est de proposer au grand public des programmes d'autosuggestion 100% gratuits (et sans publicité). Le principe ? Répéter mentalement durant quelques minutes les petites phrases reçues quotidiennement par e-mail pour améliorer son sommeil, sa confiance en soi, sa santé ou sa bonne humeur. « Je prends soin de moi », « J'apprécie la légèreté », « Mon premier geste est un sourire »... Pas naïf, sans fausses promesses, bien pensé, voilà un concept qui mérite que l'on s'y attarde.

Pour en savoir plus : www.auto-suggestion.org

Trouver un emploi

Aujourd'hui, rien de plus difficile que d'assumer les « trous » de son CV quand on cherche un travail. Que l'on soit au chômage ou en quête d'un job après une interruption volontaire d'activité, la pression est la même : lors des entretiens d'embauche, il faut se justifier. D'où le malaise qui peut rendre plus délicat encore l'exercice de présentation auquel on est soumise. Comment « se vendre » efficacement lorsqu'on a peur d'être mise en défaut ?

Quels risques ? Rester sur le carreau. Car, à partir du moment où l'on n'est pas convaincue de ses potentialités, difficile d'en convaincre les autres.

Que faire ? Dans un important article scientifique³, Jacques Lecomte relate une étude visant à comparer l'impact de différents facteurs sur le réemploi : l'âge de l'employé(e), ses performances au travail,

son état émotionnel, etc. Il en ressort clairement que le sentiment d'efficacité apparaît comme un facteur significatif de réembauche ultérieure. Qu'est-ce à dire ? Que plus un(e) candidat(e) a confiance en sa capacité à trouver un travail, plus il(elle) trouve des offres d'emploi qui l'intéressent et plus il(elle) se présente aux entretiens d'une manière facilitant l'obtention du poste. Il n'y a donc plus à hésiter, demandez à Pôle emploi des formations visant à renforcer votre confiance en vous et/ou votre expérience. Autre conseil : sollicitez vos proches pour mettre en place des jeux de rôles destinés à vous exercer à l'entretien d'embauche. Vous entraîner vous permettra d'identifier les difficultés potentielles et de trouver des réponses adaptées.

Réduire le stress

En France, trois personnes sur quatre disent souffrir occasionnellement ou fréquemment du stress⁴. Trop d'appréhensions, de tensions répétitives... À force d'être mis à rude épreuve, notre organisme, comme notre psychisme, finit par trinquer, et nul autre que nous ne peut décider que c'en est assez. Alors ? Alors, dites « stop ! ».

Quels risques ? Fatigue, irritabilité, déficit immunitaire et nutritionnel, ulcère à l'estomac, maux de dos, problèmes gynécologiques, dépression, accélération du vieillissement...

Que faire ? Divers travaux se sont récemment penchés sur le lien entre sentiment d'efficacité et stress. Premier constat : les individus qui ont un sentiment élevé d'efficacité apparaissent bien moins stressés que les autres. Pourquoi ? Parce que, au lieu de fuir la réalité en se réfugiant dans des solutions illusoire (médicaments, alcool...), « tous ont recours à des stratégies de résolution de problèmes destinées à améliorer leur situation », explique Jacques Lecomte. En restructurant leur activité professionnelle plutôt que la subir. En développant leurs compétences et leurs connaissances pour ne pas se sentir hors jeu. Enfin, pour limiter réellement les risques de *burn out*, une autre bonne astuce consiste à apprendre à réguler ses réactions émotionnelles. Ainsi, lorsque vous faites face à une situation anxiogène, évitez d'interpréter vos sensations physiologiques (palpitations, tremblements, suées...) comme des signes de vulnérabilité qui risquent d'accroître votre niveau de stress. Dites-vous que votre corps met tout en œuvre pour vous rendre plus performante dans la situation donnée. Ainsi, du « mauvais stress », cause de paralysie, vous passerez au « bon stress », source de motivation, de concentration et de réactivité.

Prendre soin de soi

Fumer tue. Trop manger tue. Aujourd'hui, la majorité des campagnes sanitaires repose sur la peur. Problème : « Ce type de stratégies peut avoir l'effet inverse de celui escompté, indique Jacques Lecomte. En effet, la réaction des personnes dépend en grande partie de leur niveau initial de sentiment d'efficacité. » Exemple : une étude menée auprès de gros fumeurs a révélé que ceux qui avaient réussi à arrêter avaient un sentiment d'efficacité plus élevé que les autres. Et l'observation aurait été la même pour le régime ou le sport. **Quels risques ?** Grossir de plus en plus, bouger de moins en moins... Voilà ce qui arrive lorsqu'on se lance dans un programme ou un régime sans avoir la conviction d'être capable d'atteindre ses objectifs.

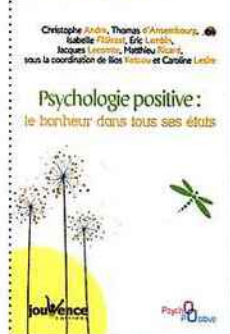
Que faire ? Selon Albert Bandura, pour être le plus efficaces possible, les campagnes de sensibilisation devraient être présentées de manière à susciter, chez les gens, la certitude qu'ils peuvent modifier leurs habitudes de vie et devraient leur apprendre comment le faire. Inspirez-vous de cela : soyez convaincue que l'effort exigé en vaut la peine. Oui, perdre les dix kilos qui vous encombrant vous permettra de vous sentir au top. Oui, vous êtes capable de reprendre une activité physique pour retrouver la forme. Sceptique ? Des études ont pourtant démontré l'impact du sentiment d'efficacité sur le résultat obtenu. Jacques Lecomte relate



ainsi une expérience où deux groupes de sujets s'affrontent à une épreuve de force musculaire. De manière totalement arbitraire, il est ensuite annoncé à l'un des groupes qu'il a gagné la compétition. Résultat ? Lors de la seconde épreuve, le groupe prétendument plus performant, donc plus confiant, s'est révélé réellement plus performant ! Prenez-en de la graine. Pour vous forger la conviction que vous êtes en mesure de remporter votre pari, fixez-vous des sous-objectifs : perdre deux kilos, faire deux tours de stade... Pour renforcer votre motivation, utilisez également la « persuasion par autrui » : demandez à votre entourage de vous soutenir en exprimant sa confiance en vos capacités. Ultime conseil, appuyez-vous sur l'« apprentissage social » : c'est aussi en observant les actions réalisées par d'autres personnes du même âge, du même sexe, que l'on apprend le plus et que l'on développe de l'endurance dans l'effort. ■

1. Auteur de *Peut-on croire en la bonté humaine* (Odile Jacob) et *Introduction à la psychologie positive* (Dunod). 2. Auteur d'*Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle* (De Boeck). 3. « Y arriver malgré tout », in *Sciences humaines* (article à consulter sur www.scienceshumaines.com). 4. Sondage Ipsos réalisé pour Associated Press (2007). 5. In *Psychology of Addictive Behaviors*, n° 9.

À LIRE



PSYCHOLOGIE POSITIVE :
le bonheur dans tous ses états
de Christophe André, Thomas d'Ansembourg, Isabelle Filliozat, Éric Lambin, Jacques Lecomte, Matthieu Ricard, coordonné par Ilios Kotsou et Caroline Lesire (Jouvence Éditions). Quels sont les mécanismes du bonheur ? C'est ce que nous fait découvrir cet ouvrage collectif très accessible, qui propose, à chaque chapitre, des petits exercices pratiques.