Idées pour l'animation !

**Comment transformer l'enfer en paradis ?**
Vous n’aimez pas votre boulot ? Vous prenez mal les remarques de votre boss ? Pour le psychothérapeute américain Michael Hall, fondateur d’une école de coaching réputée, nous avons les capacités de transformer un enfer, professionnel ou autre, en paradis. Explications.

« Toute critique ne doit pas être perçue comme une attaque personnelle ! souligne Michael Hall. C’est peut-être le signe que votre patron a passé une mauvaise journée, ou que vous-même êtes fatigué. Vous pouvez l’envisager comme un apport constructif, ou un simple point de vue que vous ne partagez pas. »

Concepteur d’une méthode de développement personnel appelée la Neuro-Sémantique, Michael Hall affirme que notre bonheur tient à notre capacité à prendre le contrôle des significations qu’on donne aux choses.
« Rien n’a aucun sens en soi, explique-t-il. Nos pensées, nos actions, reposent sur la construction par notre cerveau d’un système de références qui modèle notre vision de l’environnement, notre interprétation des événements, et la manière dont on y réagit. »

Selon la Neuro-Sémantique, nos perceptions et nos attitudes reposent sur une « matrice » composée « d’idées, de croyances, de valeurs, de souvenirs, de désirs, de cadres et de modèles mentaux », façonnés par le milieu dont on est issu, l’éducation qu’on a reçue, la culture dans laquelle on a grandi, les gens qu’on rencontre, les situations qu’on traverse… « Plus on avance dans la vie, plus les couches s’accumulent, plus elles s’imbriquent les unes aux autres, plus la matrice se complexifie. »

Parfois de manière harmonieuse, parfois dans la douleur. Car de la différence enregistrée entre notre représentation et notre expérience du monde, naissent des émotions, voire un mal-être, qu’un simple changement de comportement ou de contexte ne suffit pas à éradiquer durablement.
« Ce qu’il faut, c’est prendre conscience des systèmes qui formatent nos pensées et nos actions, les identifier, les comprendre, puis les remettre en question. » Si je crée ma réalité en créant les significations que je donne aux choses, quelles sont-elles ? Sont-elles pertinents, robustes, utiles ? Rendent-elles ma vie agréable, conforme à mes aspirations ? Dans le cas contraire, quelles autres significations pourrais-je imaginer ?

« **En formation, nous proposons par exemple aux gens d’attribuer sept significations à un objet**, puis sept autres, puis encore sept, explique Michael Hall. La chaise sur laquelle je suis assis peut être une arme si je vous la jette à la figure, un jouet pour un enfant, un vecteur de créativité pour son designer, une source de revenu pour ceux qui la fabriquent et la commercialisent. Elle sera un objet de convoitise si je suis fatigué, ou une torture si je suis assis dessus inconfortablement depuis des heures ! Plus notre capacité à donner différents sens aux choses est riche, plus nous maîtrisons l’art de construire de nouvelles perspectives, moins nous sommes bloqués face aux événements, plus nous savons nous adapter, et réagir efficacement. »

Au plus près de ce que l’on est, moins soumis aux modèles imposés. « En prenant du recul par rapport à nos films mentaux, en se donnant un temps pour nourrir notre cerveau d’autres images, d’autres possibilités de montage, on cesse de réagir à fleur de peau, de se laisser guider par des automatismes et de prendre les choses trop à cœur », commente Michael Hall.

En accord avec les trois principes évoqués par le psychologue Martin Seligman dans Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (1991) : quoi qu’il arrive, ne pas en faire une affaire personnelle, ne pas le considérer comme immuable ni lui accorder trop d’importance.
Ainsi, face à une critique, ne pas se dire « c’est de ma faute, rien ne va, ça ne changera jamais » (de quoi sombrer dans la déprime, se sentir sans espoir ni soutien et capituler), mais comprendre que ce n’est qu’une situation, que ça pourrait être pire, que ça finira par passer, et se mettre ainsi dans un état d’esprit constructif.

Et si l’environnement fait de la résistance ? « Sans nier qu’il joue un rôle, même lorsqu’on s’en éloigne (il reste dans nos têtes), il faut en relativiser l’importance, estime Michael Hall. Penser qu’il m’entrave ou me contrôle, c’est effectivement lui donner le pouvoir, c’est faire de son emprise une réalité. »

Y compris dans les cas les plus sordides : « Comme l’a souligné le neuropsychiatre autrichien Viktor Frankl, rescapé des camps de concentration, nous avons toujours la liberté de décider comment nous répondons à une situation, de trouver en nous un sens positif à ce que nous vivons. »
Facile à dire ! « Selon la théorie des systèmes, questionner un système de l’intérieur, par son attitude, ses paroles ou ses actes, permet aussi, inéluctablement, de l’infecter », rappelle le psychothérapeute.

Ne reste plus qu’à s’y mettre. « Dans les organisations, seulement 20 à 30% des initiatives de changement parviennent à leur terme », indique Michael Hall. Car on a beau savoir ce qu’il faudrait faire, on peine à le mettre en œuvre. « Une évolution durable ne s’obtient pas par simple injonction ou motivation ; elle doit être le fruit d’une pratique répétée. Les neurosciences ont par exemple montré qu**’il faut trois semaines pour transformer un exercice quotidien en habitude.** »

Alors, prêt ? **Tous les jours, prenez un moment de recul par rapport aux événements, devenez-en un témoin conscient,** essayez de leur donner des sens différents, d’imaginer d’autres manières de les interpréter et d’y réagir.
Au besoin, faites-vous aider par un coach, « qui n’est ni un gourou ni un thérapeute, mais un facilitateur », rappelle Michael Hall. Quelqu’un qui, par une discussion approfondie, met en lumière votre manière de fonctionner, vous aide à révéler votre potentiel et le réaliser.

En espérant que les dirigeants, en entreprise comme en politique, s’y mettent également, « parce que ce sont eux qui fixent les sens de nos cadres professionnels et sociétaux, donc modèlent notre esprit de groupe et nos rapports sociaux ». De même que le système éducatif. Dans cette perspective, Michael Hall travaille à la conception d’outils pédagogiques, du CP à la Terminale, s’appuyant sur les outils de la Neuro-Sémantique. Pour que les nouvelles générations apprennent à mieux prendre le contrôle de leur vie et de leur rapport au monde.

**J. Salomé Avis de la Fnac :** Osez travailler heureux

[Haut de page](http://livre.fnac.com/a863097/Jacques-Salome-Osez-travailler-heureux)

Si la crise des entreprises était avant tout une crise relationnelle ? Si on n'avait pas su s'adapter aux changements ? Travailler huit heures par jour, c'est vendre chaque jour huit heures de sa vie. Le plus important n'est peut-être pas "combien", mais bien "comment" on les vend. Un formateur en relations humaines et le dirigeant d'une entreprise de conseil explorent les modalités qui font naître des relations créatives. Comment gérer et entretenir les relations au travail ? Quels sont les mots et les attitudes à éviter ou à développer ? À quoi reconnaît-on les symptômes de la crise relationnelle ? Enrichi d'une liste de points d'appui, de tableaux et d'organigrammes, cet ouvrage clair, concret et stimulant propose simplement comme pari celui de "travailler heureux".

**En résumé :** Osez travailler heureux

Travailler heureux, pari impossible ? Et si le bonheur au travail dépendait avant tout des relations humaines ? Deux spécialistes se penchent avec dynamisme sur la question.

**Le Mot de l'éditeur** : Osez travailler heureux

"Travailler (en moyenne) huit heures par jour, c'est vendre quotidiennement huit heures de sa vie. La question qui se pose n'est pas tant celle de savoir combien nous la vendons mais comment nous la vendons. La réponse est que nous la vendons mal mais, su