

AUGMENTER SON RATIO DE POSITIVITÉ



À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.



ILS ONT TESTÉ

Des participants à une expérience ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit que ce n'était « pas évident », qu'il faut « y penser en conscience » mais que petit à petit il y a « plus de facilité à trouver des occasions pour complimenter, remercier », que c'est « bon pour soi », que cela « fait plaisir, ravit, comble et touche les interlocuteurs » et que cela peut même devenir « addictif ».

SÉVERINE, 42 ANS : « J'ai pris le temps de dire à ma nouvelle naturopathe que j'ai apprécié cette première consultation et que ses recommandations suscitaient chez moi un questionnement inédit. Cela m'a coûté de le dire, car j'ai dû dépasser ma timidité, mais j'ai senti alors une empathie réciproque. Elle s'est ouverte à moi en évoquant son expérience personnelle qui avait des similarités avec la mienne. Elle ne l'aurait peut-être pas fait si je n'avais pas parlé de façon si sincère et sympathique. Avec le réceptionniste de l'hôtel, j'ai commenté favorablement le livre qu'il lisait. Nous avons discuté à propos de l'auteur et je lui ai dit que je lui demanderai son avis sur le livre le lendemain. Je me suis sentie mieux après avoir eu cette conversation spontanée et positive. »

LA TECHNIQUE

Au cours des sept prochains jours, lorsque vous faites des retours aux personnes autour de vous, donnez en moyenne trois fois plus de retours positifs que de retours négatifs. Que ce soit à la maison ou au travail, pour respecter ce ratio, diminuez le nombre de critiques, les marques de mécontentement et les remises en cause. Félicitez les autres plus souvent. Dites merci. Dites bravo. Montrez de la reconnaissance. Soyez le plus spécifique possible : « Je me sens heureux quand nous marchons ensemble dans la rue en nous tenant la main » ou : « J'apprécie beaucoup votre contribution à nos réunions, vos idées sont vraiment disruptives. »

LES RÉSULTATS

- Plus de bien-être, de joie et de plaisir à travailler ou à vivre ensemble.
- Plus de fluidité dans la communication et d'intimité dans la relation.
- Plus de coopération et d'envie de la part des autres de vous rendre service¹.

LE MÉCANISME

1 Vos interlocuteurs ne se sentent plus remis en cause ni en danger et ont moins besoin de se protéger en se mettant à distance.

2 Ils se rendent compte que vous voyez ce qui est bien et pas seulement ce qui ne va pas et ont plus confiance en vous.

3 Ils se sentent reconnus et appréciés, ce qui leur donne envie d'approfondir la relation².

ALLER PLUS LOIN

Dans l'intimité, n'hésitez pas à aller bien au-delà de trois retours positifs pour un négatif. Le bon ratio dans une relation amoureuse pourrait même être au-delà de cinq retours positifs pour un négatif.

Par Thierry Nadisic, professeur à emlyon business school et auteur des livres *S'épanouir sans gourou ni expert* (Eyrolles) et *Le Management juste* (PUG et UGA).

SOURCES : ¹Gottman J. M., *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*, Psychology Press, 1993.

²Fredrickson B., *Positivity*, Newworld, 2010.