

# IL N'Y A PAS DE HASARD, QUE DES RENDEZ-VOUS

CETTE PHRASE DU POÈTE PAUL ÉLUARD, LAURENCE ATTIAS EN A FAIT SON MANTRA. CETTE COACH ET FORMATRICE, SPÉCIALISÉE DANS L'AMÉLIORATION DE L'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES, ACCOMPAGNE LES FEMMES À « OSER CRÉER LEUR CHANCE » VIA SON ENTREPRISE ALL POSITIVE. ELLE NOUS LIVRE SES SECRETS.

Interview par Agathe Thine

**F**emininBio : Vous êtes coach et aidez les femmes à trouver leur place, notamment dans le monde professionnel. Pensez-vous que certaines d'entre nous ont plus de « chances » de réussir ?

Laurence Attias : Oui, je le crois. Mais uniquement parce qu'elles ont un état d'esprit plus ouvert que les autres. Quand on croit à la chance, elle frappe à notre porte. Les Anglais utilisent deux mots distincts

pour caractériser la chance : *lucky* et *chance*. *Lucky* est relatif à quelque chose auquel vous ne vous attendez pas, qui vous tombe dessus un peu comme par magie.

Par exemple, lorsque vous gagnez au Loto, vous êtes « l'heureuse gagnante » et pouvez attribuer cette « chance » à quelque chose de surnaturel, à une œuvre divine, ou simplement à une statistique favorable.

Le terme *chance* désigne quant à lui une opportunité de créer sa chance, le fait





« Je conseille de se coucher  
chaque soir en repensant à trois  
événements positifs qui se sont  
déroulés dans la journée. »  
*(Photo ci-contre : Laurence Attias)*

d'avoir l'esprit ouvert pour accueillir ce qui vient. En France, notre langage est plus pessimiste. Par exemple, lorsqu'une personne se lance dans une nouvelle aventure, de quelque nature qu'elle soit (professionnelle, amoureuse...), on dit qu'elle « prend le risque de ». Les Anglo-Saxons ont une vision beaucoup plus positive, ils disent *take a chance* (saisir sa chance), ce qui invite à entrer dans un cercle d'actions positives.

**Ne pensez-vous pas qu'il existe tout de même un déterminisme socio-économique ? Certaines n'ont pas la « chance » de naître dans un milieu plus favorable à la réussite, comment les aider à dépasser cela ?**

Bien sûr, on ne naît pas toutes dans la même famille, avec les mêmes conditions socio-économiques, c'est un fait. Mais je crois que quelle que soit notre situation, cela peut changer. Nous pouvons toutes travailler à notre état d'esprit pour créer notre chance. Je recommande souvent en premier lieu aux femmes que j'accompagne de sortir de leur routine, de faire des choses différentes, de rencontrer de nouvelles personnes... La chance a horreur de la routine.

**À écouter vos propos, les autres et le lien avec autrui semblent avoir une grande place dans le fait de savoir ou non créer sa chance...**

Nous vivons dans un monde de communication et, clairement, personne ne viendra taper à votre porte si vous restez enfermée seule chez vous. Créer sa chance, c'est aussi sortir du cadre et aller vers les autres, pour leur montrer qui nous sommes et voir les bénéfices et opportunités que l'on peut tirer de ces rencontres.

Mais attention, il ne s'agit pas d'être opportuniste ! Il faut toujours être dans l'empathie, dans l'entraide, car plus nous

donnons, plus nous recevons. C'est la loi de l'attraction, le positif attire le positif (voir p. 72) !

**Entrons maintenant sur le terrain pratique : comment, concrètement, créer les conditions de sa chance ?**

Le socle de la chance, c'est la confiance en soi. C'est primordial. Derrière le sujet d'être chanceux ou malchanceux, il y a toujours celui de la confiance. La chance, c'est « l'arbre qui cache la forêt ». Environ 80 % des personnes qui viennent me voir souhaitent travailler sur leur confiance en elles. On peut le voir, par exemple, avec la récurrence du fameux syndrome de l'imposteur, notamment chez les femmes...

Seulement, pour oser, il faut « simplement » avoir confiance en soi. Que risque-t-on, par exemple, à demander une augmentation à son employeur ? Le seul risque est qu'on nous dise non. Je peux vous partager une phrase que mon père me disait souvent : « Le non est dans la poche, le oui, je peux l'obtenir. ». Si vous n'osez pas demander, rien ne risque d'arriver !

**Un « coup de chance », cela arrive, mais comment faire en sorte que cela perdure ?**

Être curieuse, poser des questions, se montrer vigilante et positive.

Je conseille de se coucher chaque soir en repensant à trois événements positifs qui se sont déroulés dans la journée (et non avec la *to do list* pour demain). Il s'agit, en faisant cela, de créer un cercle de proactivité, car lorsque l'on est préoccupée, on craint de ne pas réussir et cela génère un état léthargique, une non-action et une énergie négative.

En vous couchant dans un état d'esprit positif, vous créez déjà l'opportunité pour demain.

### **Un conseil, un mot, aux femmes qui nous lisent et qui ont l'impression que la chance ne leur sourit jamais ?**

Ayez le réflexe « petite robe noire ». Vous avez sûrement, dans votre penderie, une petite robe noire que vous mettez pour les grandes occasions car vous savez qu'elle vous met en valeur. L'astuce de la « petite robe noire » consiste à apprendre à vous mettre en valeur dès que vous en avez l'occasion.

Utilisez par exemple le « je » et non le « on » qui est impersonnel, bannissez les conversations sur la pluie et le beau temps et profitez-en pour mettre en avant un de vos succès (si, si, vous en avez !). L'astuce de la « petite robe noire », c'est avoir toujours une réussite à rapporter pour ne pas être dans la banalité.

Enfin, je vous invite toutes à ce que j'appelle « faire du recyclage », c'est-à-dire faire du positif de ce qui vous arrive, même lorsque ce n'est pas agréable . Ne vous lamentez pas. Vous n'êtes pas toujours responsable des événements de votre vie, mais vous l'êtes de ce que vous en faites. Créer du positif, c'est une leçon de vie. ■

## LES 4 SECRETS POUR CRÉER SA CHANCE

1

Sortir de la routine

2

Se faire confiance

3

Avoir un état d'esprit positif

4

Faire du « recyclage »

### NOTRE EXPERTE

Laurence Attias est coach et formatrice en entreprises et pour les particuliers. Pour en savoir plus : [www.allpositive.fr](http://www.allpositive.fr).