

PSYCHOLOGIES



Zaho de Sagazan

“Mes sœurs m’ont donné foi en l’humain”

TEST
 QUEL EST VOTRE ADO INTÉRIEUR ?

ENQUÊTE
 HYPNOSE : UNE PRATIQUE À HAUT RISQUE ?

LA QUESTION EXISTENTIELLE
 AVONS-NOUS BESOIN D’ENNEMIS ?

LES BIENFAITS DU (GRAND) MÉNAGE

LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
 PUPUCE ET PAPI : POURQUOI TANT DE SURNOMS ?

DOSSIER
PROVOQUER SA CHANCE



10 ACTIONS POUR ATTIRER LA BONNE FORTUNE

La chance ne relève pas (que) de la pensée magique. Même si certains cadeaux tombent parfois du ciel, encore faut-il savoir les accueillir, et peut-être même oser faire un pas de côté pour les reconnaître. Comment se rendre plus disponible, renforcer nos ressources, et finalement... devenir l'instigateur de notre chance ?

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



ATELIER RÉALISÉ AVEC

Laurence Attias, coach et formatrice, fondatrice de All Positive : allpositive.fr. **François Bourgognon**, psychiatre et psychothérapeute spécialisé en thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), auteur notamment de *Nuances, 15 distinctions essentielles pour avancer sur le chemin d'une vie qui a du sens* (First, 2023). **Michèle Freud**, psychothérapeute, experte en techniques de relaxation, autrice et directrice de Michèle Freud Formations : michelefreud.com. **Florence Lautrédou**, psychanalyste et coach spécialisée dans les rêves (fondamentaux, ateliers), autrice notamment de *Cet élan qui change nos vies, l'inspiration* (Odile Jacob, 2014) : fhl-consultants.com. **Tania Sanchez**, professeure agrégée de philosophie, autrice de *Philosophie de la vie quotidienne* (Eyrolles, 2023).

1

NE PAS ATTENDRE

« La chance sourit aux audacieux¹ », « 100 % des gagnants ont tenté leur chance² »... La sagesse populaire parfois croise celle des philosophes. Non, la chance ne tombe pas du ciel, rien ne sert de l'attendre. « Le problème de ceux qui attendent », c'est qu'en général ils ratent « l'appel, ce hasard qui donne la "permission" d'agir », écrit Nietzsche³. Certes, concède le philosophe, « il faut d'heureuses occasions et nombre de circonstances imprévisibles » pour parvenir à « faire sa percée », trouver la solution au problème qui sommeille en nous, pouvoir agir à temps. Encore faut-il être debout sur le pont, prêt à « saisir l'occasion aux cheveux », ce fameux *kairos* des Grecs, l'instant favorable, le moment opportun, qu'il faut savoir reconnaître, peut-être même initier.

« Le *kairos* est créé par celui qui ose se lancer, souligne Tania Sanchez. Il ne s'agit pas d'attendre un signe, mais d'avoir le courage de décider, de commencer, de démarrer un cycle de causalité : une idée chère à Vladimir Jankélévitch⁴. Si l'on reste chez soi à regarder par la fenêtre, rien ne peut advenir. Il faut être dans la rue pour que quelque chose puisse "tomber" d'un balcon : l'eau des fleurs, ou "la chance". »

1. Proverbe issu du latin : « *Audentes fortuna juvat.* »

2. Slogan de la campagne publicitaire télévisée de la Française des jeux en 1991.

3. Dans *Par-delà le bien et le mal*, chapitre IX (Flammarion, 2022).

4. Dans *Le Je-ne-sais-quoi et le Presque-rien* (Points, 1986).

2

AGIR, ÊTRE EN MOUVEMENT

Pas de pire repoussoir pour la chance que la passivité. « Pour provoquer la chance, il faut sortir de son immobilisme, affirme Michèle Freud. Ne pas être figé dans le défaitisme, englué dans des pensées parasites. Il faut bouger, être en mouvement. Avoir un plan d'action. » Elle propose cet exercice, tout simple, qui consiste à faire un pas en avant, en conscience : « C'est un exercice à forte charge symbolique, note-t-elle. Depuis une posture statique, on fait ce pas qui signifie que l'on décide de sortir de la prostration, ou de la boucle du ressassement. »

« L'inspiration existe, mais elle doit te trouver au travail », disait Picasso. La chance exige la même rigueur. « N'hésitons pas à y aller, et à fond ! exhorte Florence Lautrédou. Avec tactique et finesse. La chance, c'est comme un fil qu'on tisse, éventuellement avec des ratés, mais il ne faut pas se retenir. Il est important d'honorer les événements, d'en faire quelque chose. *Go for it!* Qu'il s'agisse d'une rencontre amoureuse ou d'un travail, il est important d'aller au bout de l'expérience. Le pire, c'est de s'en vouloir, plus tard, de ne pas avoir saisi l'occasion. "Aide-toi, le ciel t'aidera", c'est l'une des clés de la chance. On ne s'en veut pas quand on a donné son maximum. »

3

VISUALISER SES PROJETS, SE METTRE AU CLAIR AVEC SON DÉSIR, SES VALEURS

Agir, certes, mais dans quelle direction ? Un préalable, avec la chance, consiste à clarifier ses intentions : qu'est-ce qui, pour nous, à ce moment précis, serait « une chance » ? Le grand risque serait de se tromper de *kairos*. « Si l'on veut avoir un tant soit peu de prise sur la chance, c'est en servant nos valeurs, résume François Bourgognon : en mettant toute notre énergie au service de ce qui compte vraiment pour nous, tout en étant en phase avec la réalité du moment. Qu'est-ce qu'on ●●●



estime juste, beau et bon ? Telle est la question préalable. Un exercice basique consiste à passer en revue les grands domaines de vie (famille, travail, couple, spiritualité, citoyenneté...) et à préciser, pour chacun, les grandes qualités que l'on aimerait incarner. Altruisme, humour, professionnalisme, souplesse, justice... On obtient ainsi la liste de ses "valeurs" et on l'écrit, rien que pour soi. C'est notre boussole interne. Non pas une série d'objectifs à atteindre ou des cases à cocher pour "réussir sa vie", mais des orientations profondes qui donnent le "sens" de notre vie. »

Oser être soi. En termes lacaniens, « ne pas céder sur son désir ». Condition sine qua non pour que les événements qui s'offrent à nous puissent être une vraie « chance ». « Il faut parfois changer d'univers professionnel, revisiter son couple, revoir son cercle d'amis, s'engager dans une association qui partage notre vision du monde, pour faire des rencontres décisives, croiser des opportunités qui nous réjouissent, et que notre vie prenne tout son sens, poursuit François Bourgognon. Plus on est en phase avec soi-même, plus on a le sentiment que la magie opère et qu'il nous arrive des choses bonnes pour nous, parce qu'elles sont en cohérence avec ce qu'on est. »

4

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Il faut savoir quitter l'autoroute et avoir le courage d'emprunter la bretelle si l'on veut laisser à la chance l'occasion d'advenir. Oser les chemins de traverse. C'est une image récurrente dans les conférences et les formations de Laurence Attias : « Il faut sortir de sa routine, être ouvert, curieux, ne pas s'accrocher au connu si l'on veut être prêt à accueillir la chance », insiste la coach. Se risquer au-delà de sa zone de confort, en somme, pour faire de la place au nouveau, à la bonne surprise. « Une part de nous ne veut pas bouger, remarque Florence Lautrédou, c'est lié à notre cerveau reptilien. Le maintien du même est rassurant, y compris quand il est peu satisfaisant. Le phénomène de la chance déjoue cette programmation et demande

de s'ouvrir à l'incontrôlable. C'est un grand éclat de lumière qui nous fait bondir vers nos projets, nos joies, nos envies, nos désirs. »

La quête de confort est sans doute l'un des pires faux amis de la chance. « On confond souvent confort et accomplissement, prévient François Bourgognon. À certains moments, il faut traverser les marécages, si ce qui est essentiel pour nous se trouve de l'autre côté. Accepter l'inconfort, faire corps avec la boue : ne pas se laisser aller à des réflexes de lutte ou d'évitement face à ce qui s'impose. Œuvrer pour, plutôt que lutter contre. Comme le bon marin qui, face à la tempête, reste sur le pont et oriente sa voile en acceptant la météo, sans perdre son cap. » Si l'on veut être là au moment où la bonne occasion se présente, il faut avant tout être soi-même présent : « Être capable de regarder la réalité en face, précise François Bourgognon, et de faire la part des choses entre ce sur quoi on peut agir et ce avec quoi il faut faire. Embrasser ce qui s'impose, quel que soit l'inconfort, et faire du mieux qu'on peut, dans cette réalité-là, pour avancer dans la bonne direction pour nous. »

5

CULTIVER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

« "La chance ne sourit pas/À ceux qui lui font la gueule", aime rappeler Laurence Attias¹ : elle est un état d'esprit, il faut être prêt à l'accueillir, croire en ses rêves, se dire que tout est possible, ne pas se mettre de barrières. Et se rappeler tous les matins que ce jour qui commence est une chance... » Mettre ses lunettes roses, et choisir résolument *the sunny side of the street*.

« La chance est avant tout une décision, confirme Florence Lautrédou. Il y a deux personnages en chacun de nous : celui qui y croit et le saboteur. Il nous appartient de choisir l'un et de faire taire l'autre. Rien de plus "antichance" que l'aigreur, la frustration, la colère. C'est comme si on émettait, avant de commencer, l'émotion qui résulte de la malchance. Un sportif ne se laisse pas aller à ça : s'il anticipe l'amertume de l'échec, pas la peine d'aller en compétition. Soyons les sportifs de notre propre vie ! »

Michèle Freud, elle, invite à « rayer la plainte et le pessimisme de son vocabulaire² » et propose quelques exercices à pratiquer quotidiennement :

- Se nourrir de lectures positives, et noter des phrases encourageantes, optimistes, pour avoir accès à un réservoir de pensées aidantes.
- Noter dans un carnet toutes nos chances présentes : avoir une famille, un travail, un toit... En faire, pourquoi pas, une méditation de gratitude.
- En état de relaxation, prononcer mentalement des phrases positives : « Je suis capable d'y arriver », « Je favorise la chance », « Je réussis »... On peut le faire aussi en marchant ou en se tapotant alternativement les tempes (droite puis gauche), ou en se prenant dans les bras et en stimulant une épaule et puis l'autre (« le câlin du papillon »)... Un exercice issu de l'EMDR qui favorise la stabilisation émotionnelle et permet de mémoriser l'information.

1. Citant la chanson *La Chance* du groupe La Rue Ketanou.

2. Dans « Apprendre à être optimiste » (sur michelefreud.com).

*“Il y a en nous
deux personnages :
celui qui y croit
et le saboteur.
Il nous appartient
de choisir l'un
et de faire
taire l'autre”*

- FLORENCE LAUTRÉDOU,
PSYCHANALYSTE ET COACH -

6

SE FIER À SON INTUITION, ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

La part la plus profonde de nous sait ce qui est bon pour nous. C'est tout le projet de Florence Lautrédou, à travers notamment ses ateliers autour des rêves : nous aider à « ouvrir les yeux » sur les rouages invisibles de nos vies, apprendre à déceler les micro-signes qui montrent que le vent est en train de tourner... Ce qui demande une présence active au monde, et à soi. « Une adhésion à la vie, résume-t-elle, à ses émotions, à son intuition. »

Pour écouter la petite voix intérieure qui nous aide à faire les bons choix, on peut pratiquer, chaque jour, cinq à dix minutes de méditation orientée vers son désir, suggère Michèle Freud : « On se détend, segment du corps par segment du corps, en se concentrant sur son souffle, et on se demande : qu'est-ce que je souhaite vraiment ? Qu'est-ce que j'aimerais faire qui puisse favoriser la chance ? C'est le début du plan d'action. »

7

S'APPUYER SUR NOTRE BASE DE DONNÉES PERSONNELLE

« Même les plus défaitistes peuvent trouver des moments où la chance leur a souri, affirme Florence Lautrédou. Qu'est-ce qui a fonctionné, à ce moment-là ? Pour l'un, les périodes de chance correspondent à des temps d'intériorité, pour d'autres, à des périodes plus tournées vers l'extérieur, pour d'autres encore, à des phases où ils se consacrent à une passion, à apprendre quelque chose de nouveau... Chacun peut retrouver ses fils personnels de chance (un rythme de vie, un style de fréquentations, une activité) et les cultiver. »

Michèle Freud propose l'exercice du cercle d'excellence, issu de la PNL : « On repère une qualité, une compétence qu'on a eue dans le passé et qui a favorisé la chance. On l'ancre en nous, en retrouvant les images, les émotions, les sensations qui accompagnent le souvenir. On trace un cercle au sol à l'intérieur duquel on place symboliquement cette ressource. On se positionne devant le ●●●



cercle, puis on entre à l'intérieur avec, en tête, l'idée de retrouver cette ressource. Lorsque le cerveau a su faire quelque chose, il va pouvoir de nouveau le faire. »

8

HONORER LES CHOSES QUE L'ON SOUHAITE

« Quand on désire très fort quelque chose, plutôt que de se laisser aller à des pensées de manque, mieux vaut favoriser des pensées de célébration, suggère Florence Lautrédou. Si l'on a par exemple du mal à avoir un enfant alors qu'on le désire, regarder les femmes enceintes et se réjouir plutôt que détourner le regard. »

Michèle Freud, de son côté, propose un exercice issu des TCC : « Une fois au clair avec ce qu'on désire, on se relaxe et, dans un état dit de "conscience modifié", entre veille et sommeil, on visualise ce désir accompli. Le mental ne fait pas la différence entre ce qui a été et ce qui sera. Il mettra tout en œuvre pour que le rêve devienne réalité. »

9

CULTIVER LES LIENS

Les autres démultiplient nos ressources. Ce sont des études qui le montrent¹. D'abord parce que les liens nous renforcent et nous donnent confiance. Et puis parce que les autres sont autant de mondes qui s'ouvrent à nous, sources inépuisables d'enrichissement et d'opportunités nouvelles. « La chance, c'est contagieux ! affirme Florence Lautrédou. Les autres peuvent nous porter chance, mais on peut commencer par être soi-même vecteur de chance. Aider deux êtres qui souffrent de solitude à se rencontrer, donner quelques heures de son temps à quelqu'un qui a besoin d'attention... La chance est un phénomène interpersonnel. On ne vit pas seul, en compétition ou en exclusion. Si on a la baraka, pourquoi ne pas en faire profiter les autres. On peut la transmettre, c'est un cercle vertueux. Et aussi un chemin spirituel. »

1. Lire *Ces liens qui nous font vivre* de Rebecca Shankland et Christophe André (Odile Jacob, "Poches", 2022).

*“Le chanceux
est celui
qui optimise
même les échecs.
Du déchet
il faut savoir faire
un engrais”*

- PHILIPPE GABILLIET,
PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE -

10

« RECYCLER » NOS ÉCHECS

« Ne pas obtenir ce qu'on voulait peut s'avérer un extraordinaire coup de chance », répète Laurence Attias dans ses conférences et ses formations. C'est toute la question de la « sérendipité » : Alexander Fleming qui découvre la pénicilline grâce à une négligence, Christophe Colomb qui, parti à la conquête de l'Inde, découvre l'Amérique !

Dans ses conférences, Philippe Gabilliet¹ parle plus prosaïquement de « recyclage » : « Le chanceux est celui qui optimise même les échecs, détaille-t-il. Un recycleur de malchance. Une vie humaine, c'est du compost. Du déchet il faut savoir faire un engrais. »

Avoir de la chance, c'est aussi une question d'imagination. « C'est très dynamique, la chance, note Florence Lautrédou. L'important, c'est ce qu'on fait des événements. Quand un projet dans lequel on s'est investi s'effondre, il importe de prendre le temps de ressentir et de reconnaître la tristesse, la déception et, dès qu'on en est capable, de prendre un peu de recul et de se demander : et si ce n'était pas une malchance ? Et si, au contraire, c'était pour le mieux ? Qu'est-ce je tire de cette situation ?... Cela permet d'intégrer et de se remobiliser, le cas échéant. On sort de ses schémas de pensée habituels, on s'ouvre à un autre possible, peut-être celui qui nous convient vraiment. »

1. Professeur de psychologie et de management à l'ESCP Business School, auteur d'*Éloge de la chance, apprendre à saisir les opportunités de la vie* (J'ai lu, 2016).