



L'intelligence des relations en entreprise

Coaching • Formation • Conseil

## *La **JOIE** au travail*

**Face Nantes Loire Atlantique  
février 2016**



Cette femme éprouve-t-elle :

De la JOIE ?

Du PLAISIR ?

Du BONHEUR ?



# Le Bonheur

**État prolongé de complète satisfaction** : Rien ne peut troubler leur bonheur. On parle de bonheur éternel, de félicité, de béatitude.

## **CONTRAIRES :**

adversité  
douleur  
malheur  
peine

*La beauté se raconte encore moins que le bonheur.*

Simone de Beauvoir - La Force de l'âge , Gallimard

# Le Plaisir

**État de contentement** que crée chez quelqu'un **la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir** : Cette musique lui procure un immense plaisir. Éprouver du plaisir à lire.

## **CONTRAIRES :**

chagrin  
déplaisir  
ennui  
souffrance  
tourment

*Plaisir d'amour ne dure qu'un moment  
Chagrin d'amour dure toute la vie.*

Jean-Pierre Claris de Florian - Romance extraite de Célestine (musique de Jean-Paul Martini)



# La JOIE

**État de satisfaction limité dans le temps** qui se manifeste par de la gaieté, de la bonne humeur :  
Travailler dans la joie.

## CONTRAIRES :

dépit  
désespoir  
Désolation  
mélancolie  
tristesse

*Lorsque l'esprit est plein de joie, cela sert beaucoup à faire que le corps se porte mieux et que les objets présents paraissent plus agréables.*

René Descartes - Correspondance, à Elisabeth, octobre ou novembre 1646

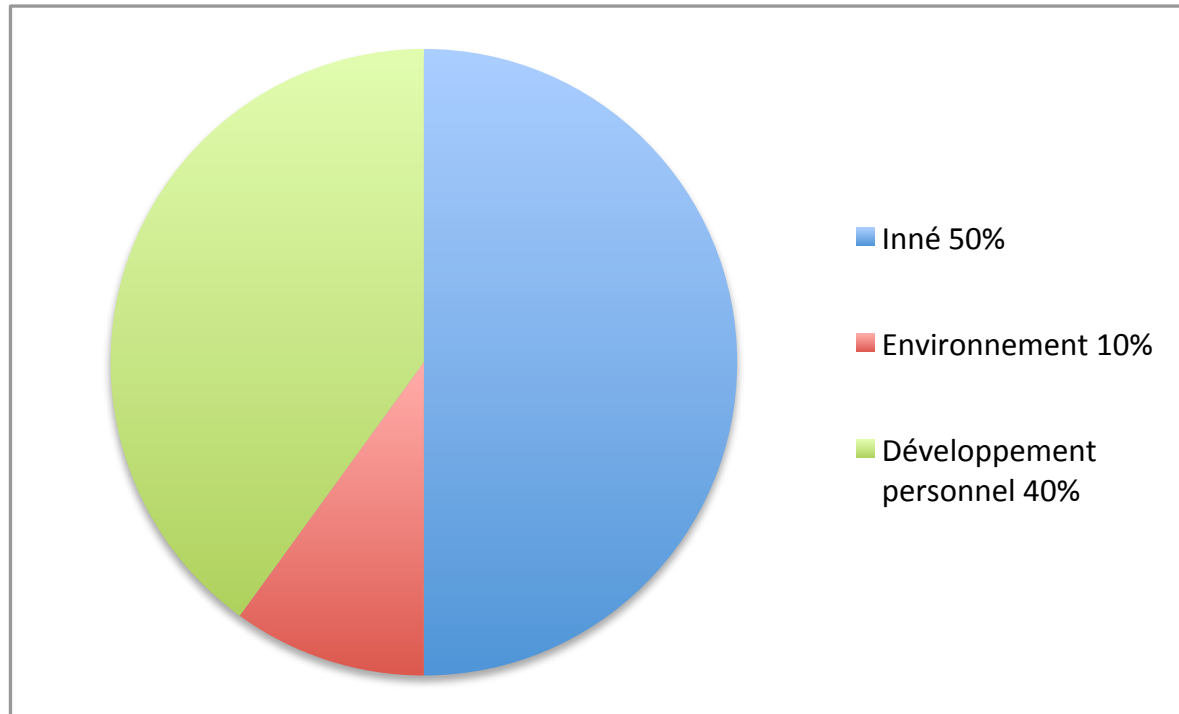
# Ce qui dépend de nous - ÉPICTÈTE

« Parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres ne dépendent pas de nous.

Dépendent de nous : **jugement de valeur, impulsion à agir, désir, aversion**, en un mot, tout ce qui a affaire à nous.

Ne dépendent pas de nous, le corps, nos possessions, les opinions que les autres ont de nous, les magistratures, en un mot, tout ce qui n'est pas notre affaire à nous. »

# Notre aptitude aux émotions positives



*Etude établie par le courant de la Psychologie positive et les travaux récents sur les neurosciences*

# Il était une fois hier ...

Si votre voisin venait à vous raconter son projet professionnel le plus récent, sa réunion professionnelle la plus récente, son tête à tête professionnel le plus récent ...

Quelles **images positives** allez-vous retenir ?



Quels mots, **expressions positives** allez-vous entendre ?

Quelles **images négatives** allez-vous retenir ?

Quels mots, **expressions négatives** allez-vous entendre ?



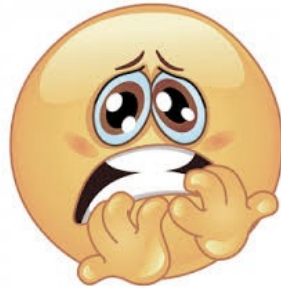
# Les effets de la contagion ...

Le choc des images ... mais aussi le poids des mots ...

Comment un cerveau anxieux peut il être performant ?

Les mots employés :

- *Petit problème,*
- *Ne pensez pas à ...*
- *N'ayez pas peur ... il n'y aura pas de licenciements*



Sourire ... c'est contagieux



# Le travail en mode positif

Le langage « apprécitatif », c'est déjà être dans :

- L'expression d'une vision constructive
- L'orientation vers le futur
- L'orientation vers les autres



Le langage du « déficit », c'est potentiellement être dans :

- La recherche des problèmes
- La centration sur le passé
- La centration sur soi

# La démarche appréciative

## *(Appreciative Inquiry ©)*

Elle nous permet de focaliser sur ce qui a de la valeur pour nous et ce qui nous donne de l'**énergie** ...

Elle consiste à :

- **Apprécier** c'est à dire ...valoriser , estimer, accorder de la valeur à nos expériences positives,
- **Comprendre**, reconnaître ce qu'il y a de meilleur autour de nous,
- **Affirmer** nos forces, nos réussites et nos potentiels.

Elle s'utilise pour résoudre, faire avancer, développer, accroître, augmenter le potentiel, prendre confiance...

# Faites vous-mêmes l'expérience positive ...

Deux par deux :



- ① Racontez à votre partenaire une expérience de votre vie où vous avez en « *conscience* » regardé et traité une situation « *difficile* » par la joie, par une posture « *volontairement* » positive ...
- ② Quelles qualités personnelles avez-vous mis en œuvre à ce moment là ?
- ③ En quoi ce souvenir est encore une fierté pour vous aujourd'hui ?
- ④ Quels enseignements pourriez-vous en tirer pour demain ?



# La connexion entre l'image et l'action

Prenez le temps d'observer à ce qui se passe si :

*Lorsque vous dites à un enfant de trois ans:  
« Ne regarde pas dans cette boîte... »*



*Lorsque vous êtes en chemin pour rencontrer  
quelqu'un avec qui vous vous sentez bien,  
avec qui vous riez beaucoup  
et vous vous comportez de façon très spontanée ?*

En réalité les systèmes humains évoluent dans le sens des représentations et des images passées, présentes ou futures :

**Plus ces images sont positives, plus l'action à venir l'est également** 

# Face à l'INCERTITUDE

			T	I	N	
M	I		A		L	E
	O	T				



# Face à l'INCERTITUDE après induction d'émotions négatives

C	R	E	T	I	N	
M	I	N	A	B	L	E
S	O	T				



# Face à l'INCERTITUDE après induction d'émotions positives

F	E	S	T	I	N	
M	I	R	A	C	L	E
D	O	T				

# Le rôle des émotions positives

1. Elles ont un rôle réparateur des états de stress – Retour des capacités mentales et de concentration plus rapides
2. Elles agissent sur nos réactions face à l'incertitude
3. Elles sont un facteur protecteur de la santé (« Nun Study »)



	85 ans	94 ans
Plus de mots Positifs	90%	54%
Plus de mots Négatifs	34%	11%

Emotions positives	Tabac
5 à 10 années de vie supplémentaires	8 à 10 années de vie en moins

# Cultiver la joie ...

*Cultiver la joie c'est ... cultiver un ensemble de qualités :*

L'altruisme

La curiosité

La liberté

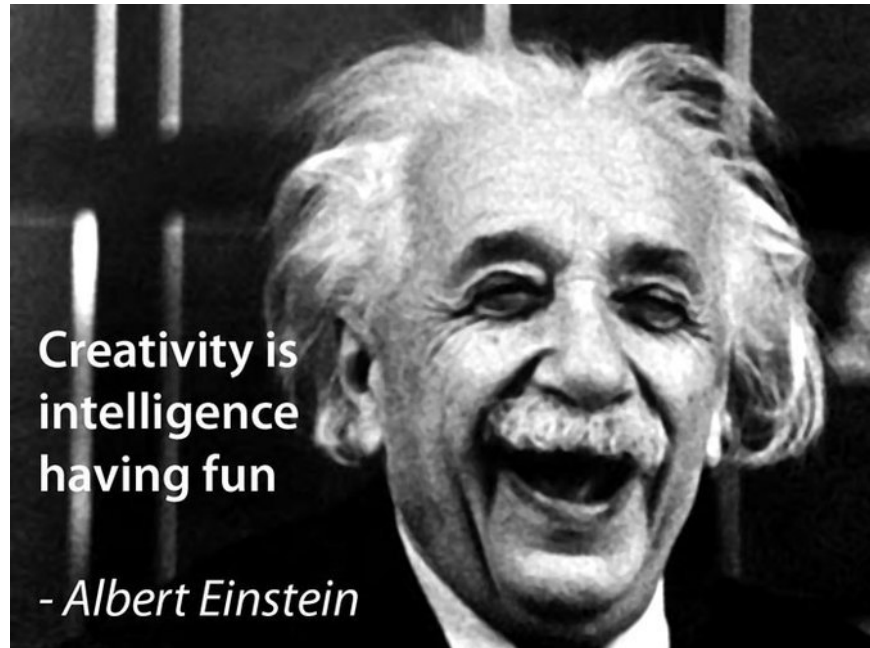
La sérénité

Le courage

La créativité

La bienveillance

La confiance



# Demain pour vous, vos partenaires ...

- La joie renforcera l'estime de soi,
- Développera l'ouverture aux autres,
- Réduira les effets du stress.



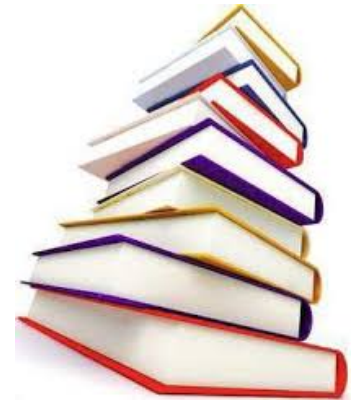
# Pour aller plus loin ...

## Sur la démarche appréciative

- Dynamiser l'organisation avec la Démarche Appréciative, Pierre Claude Elie
- Les relations dynamiques, Jacqueline Stavros & Cheri B. Torres : l'AI au quotidien écrit par deux personnalités de l'AI dans le monde
- L'investigation appréciative, Ron Fry : livre d'une des personnes clés à côté de David Cooperrider
- Le coaching avec l'Appreciative Inquiry, Jean Pagès : très orienté méthodologie

## Sur la joie et le pouvoir de chacun

- Spinoza antistress - En 99 pilules philosophiques - Héloïse Guay De Bellissen
- Ce qui dépend de nous – Manuel d'Épictète et Entretiens
- Vivre heureux – Psychologie du bonheur – Christophe André
- A lire pour retrouver la joie : <http://soocurious.com/fr/50-citations-qui-vous-apprendront-a-changer-votre-facon-de-penser-afin-datteindre-le-bonheur>



# *Le messenger doit être le message*

« J'aimerais pouvoir raconter le bonheur ... la joie ne se raconte pas ... elle se vit et elle se cultive ! »

Sandrine Bonnaire

