

La force cachée de l'attitude



Lydia Pelletier
lpelletier@asstsas.qc.ca

Dynamique et plein d'humour, Stephan Maighan¹ est un conférencier qui interagit beaucoup avec son auditoire pour créer un moment rassembleur, même à distance en mode virtuel. En clôture du colloque, sa conférence intitulée « La force cachée de l'attitude » avait pour but de motiver et de stimuler les participants, en communiquant des astuces pour vivre au maximum de leurs capacités. Cet article revient sur quelques-uns de ses messages clés.

L'attitude positive

Après plusieurs années à exercer une même profession, il est possible de perdre de vue le rôle social de notre travail et son apport à la société. Cette « perte de vue » tient à notre manière de nous considérer, à notre attitude envers qui nous sommes et ce que nous faisons. L'attitude influe sur la façon dont nous expérimentons notre vie, rappelle M. Maighan.

L'attitude teinte ce que nous pensons, et nos pensées conditionnent notre façon d'agir. Sentir que nous avons atteint notre limite dans la vie comme au travail est souvent une perception liée à une attitude défavorable. En réalité, il reste toujours de la place pour nous ajuster, pour transformer les choses, même dans un contexte de crise où nous avons peu de prise sur les événements. Certains comportements peuvent faire la différence et créer « une combinaison gagnante », selon la formule de M. Maighan. En voici quelques-uns.

Être dans le présent

Le présent est le seul temps sur lequel nous pouvons agir. Trop souvent, nous voyons le présent comme un obstacle vers l'avenir. De manière générale, l'être humain pense être plus heureux dans le futur,

en fantasmant sur ce que l'avenir lui réserve. Pourtant, en réalité, il peut agir seulement sur le moment présent. Selon une étude récente² citée par M. Maighan, l'être humain est absent 46,9 % du temps durant l'éveil, c'est-à-dire qu'il n'est pas présent à ce qui l'entoure dans l'imédiat. Même éveillés, nous manquons une grande partie de l'information ! Il est primordial d'être présents physiquement et mentalement pour avoir une meilleure lecture de ce qui se passe, mais aussi par respect de notre entourage.

Savoir s'adapter

Même si la situation est déterminée, même si elle demeure hors de notre contrôle, son dénouement reste en tout temps variable, car nos propres réactions participent à la situation et peuvent la modifier. Notre manière de réagir a une grande influence sur la situation vécue. Stephan Maighan est bien conscient que l'adaptation est parfois éprouvante. Néanmoins, ses expériences de vie lui ont démontré que changer était toujours possible, car nous sommes responsables de notre réponse à l'égard des autres et de la situation présente. Reconnaître cette responsabilité participe à la force de l'attitude.

La force de l'équipe

Peu importe notre titre professionnel et notre fonction, aucun d'entre nous n'est aussi fort et aussi intelligent que tous les membres réunis d'une équipe. Adopter l'esprit d'équipe, l'esprit de partage et de collaboration est l'une des lignes de force d'une attitude positive. Certes, le mode solo permet parfois une plus grande rapidité. Mais, si nous voulons aller plus loin, le mode équipe est le seul qui nous permet de mettre à profit les forces de tout un chacun. C'est seulement ensemble que nous parvenons à atteindre les objectifs les plus ambitieux. À ce propos, Stephan Maighan souligne l'importance de savoir s'entourer de personnes dont les aptitudes et l'attitude nous feront progresser.

L'attitude teinte ce que nous pensons, et nos pensées conditionnent notre façon d'agir. Sentir que nous avons atteint notre limite dans la vie comme au travail est souvent une perception liée à une attitude défavorable.

Adopter l'esprit d'équipe, l'esprit de partage et de collaboration est l'une des lignes de force d'une attitude positive.

Le modèle CARE

Afin que les petites et grandes entreprises puissent mettre l'humain au cœur de leur organisation, elles doivent renforcer le travail d'équipe et alimenter son effet rassembleur. Ce positionnement organisationnel, Stephan Maighan l'appelle le modèle CARE : Compassion, Acceptation, Respect et Écoute. Ce modèle met de l'avant l'importance de travailler ensemble afin d'aller plus loin collectivement et individuellement. Ce dernier rappelle qu'il faut faire preuve de compassion et accepter les différents défis et réalités de nos collègues. Face à une situation, chaque personne réagit de façon différente. Devant cette unicité, nous devons faire preuve de respect et d'écoute, envers ce que l'on nous dit, mais surtout envers ce que l'on ne nous dit pas (ex. : toutes les expressions non verbales). Le conférencier souligne que les risques psychologiques sont parfois discrets, dissimulés sous le silence, ce qui les rend difficilement identifiables.

Le sens au travail

La force de l'attitude positive est aussi générée par le sens que nous trouvons au cœur de nos propres actions. Quelles sont les motivations de nos actions ? Quel sens produisent-elles au-delà de leur simple réalisation ? Plus le sens de nos actions est fort et défini, plus nous cherchons à nous dépasser ou à rechercher un engagement plus profond encore. Pourquoi faisons-nous notre travail jour après jour ? Tenter de répondre à cette question nous permet de réaffirmer nos choix pro-

fessionnels ou de nous réorienter. À cet égard, la pandémie aura mis en lumière le sens au travail chez plusieurs travailleurs. Certains ont pris la voie du changement afin de sentir qu'ils font une différence et de pouvoir dire « Je contribue ».

Le pouvoir des gestes

Stephan Maighan rappelle que les gens observent beaucoup plus qu'ils écoutent. Notre attitude et nos gestes, plus que nos paroles, exercent une influence sur notre entourage, sur nos collègues notamment. En tant que professionnels, nous avons la responsabilité de rechercher une attitude positive et bienveillante. Rappelons-nous d'être présents à notre entourage, de faire preuve d'adaptabilité, de privilégier la collaboration basée sur le respect et l'écoute et d'accepter les différences d'autrui. La force cachée de l'attitude se dévoile progressivement geste après geste, dans l'effort tendu de s'épanouir avec les autres. ■

RÉFÉRENCES

1. Entrepreneur dans l'âme, conférencier international et auteur, Stephan Maighan aide les petites et les grandes entreprises à mettre en application les principes pour développer une attitude gagnante et pour se dépasser. Pour plus d'information : <https://www.maighan.com/fr/>
2. Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006).

