



Des compétences pour vivre l'excellence

D'après Jean-Pierre Bekier PCC Avril 2010

Des travaux récents en psychologie positive¹ démontrent que le bonheur et le bien être subjectifs, peuvent être augmentés durablement. Bien que la moitié (50% variables psychophysiologiques) de notre niveau de bonheur soit une prédisposition génétique et 10% dépendant de nos conditions de vie, 40% seraient le pourcentage sur lequel nous pouvons agir pour faire de nous des gens heureux et compétents.

Dés lors nous pouvons alors nous poser cette question: Pour quelle raison en général l'individu est-il plus focalisé sur l'identification des menaces potentielles et points négatifs que sur les bénéfices positifs potentiels ? Préserver son équilibre et sa survie serait, selon Charles Darwin, la causalité principale de ce schéma biopsychosocial.

Trois thèmes principaux seraient source de renforcement des dispositions positives de chacun: L'optimisme et l'empathie, l'épanouissement du potentiel humain, les expériences subjectives positives.

Selon B. Frederickson et C. Branigan de l'université du Michigan: Les émotions positives, favorisent une prise en compte globale des situations, accroissent la capacité créative et augmente le désir de créer. Alors que les émotions négatives rétrécissent les perspectives. D'autres résultats démontrent que le fait de consigner par écrit ce qui va bien, de l'attribuer à une cause contribue à augmenter le bonheur subjectif et en plus ce bonheur perdure dans le temps. La psychologie positive consiste à permettre aux individus de développer les outils du mieux être, de favoriser le changement social, d'encourager l'engagement, de responsabiliser les citoyens, et renforcer la cohésion sociale, de développer la capacité d'aimer et d'être aimé, de donner du sens à nos actions, d'être responsables de ce que nous pouvons changer, d'être résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter.

Seligman et Peterson ont mis au point une classification de vingt-quatre compétences, réparties en six catégories qui favorisent le bien être et l'excellence.

Sagesse et savoir:

Compétences cognitives favorisant l'acquisition et l'usage connaissance.

- Créativité: trouver des manières originales et productives de faire les choses.

¹ Martin seligman psychologie positive 1998

- **Curiosité:** trouver un intérêt à toute expérience, explorer et découvrir la nouveauté, questionner.
- **Ouverture d'esprit:** Analyser, flexibilité, explorer ses perceptions, capacité à changer.
- **Amour d'apprendre:** Acquérir systématiquement de nouvelles connaissances.
- **Sagesse:** être capable de donner des conseils, posséder une vision du monde, porteuse de sens.

Courage:

Compétences émotionnelles impliquant l'exercice de la volonté pour atteindre les buts que l'on s'est fixés, malgré les obstacles internes et externes.

- **Bravoure:** ne pas reculer devant la menace, les difficultés ou la douleur; défendre ce qui est juste envers et contre tous; agir selon ses convictions même si c'est impopulaire. Cela inclut le courage physique, mais ne s'y limite pas.
- **Persévérance :** finir ce qu'on a commencé; persister malgré les difficultés; aimer mener à bien un travail.
- **Authenticité :** dire la vérité, mais plus généralement se présenter de façon authentique; être sans prétention; assumer ses sentiments et ses actes.
- **Vitalité:** aborder la vie avec enthousiasme et énergie; ne pas faire les choses à moitié; vivre la vie comme une aventure; se sentir bien vivant.

Humanité & amour:

Compétences interpersonnelles consistant à tendre vers les autres et à leur venir en aide.

- **Amour:** valoriser les relations étroites avec les autres, particulièrement lorsque les sentiments (partage, affection) sont réciproques; être proche des gens.
- **Gentillesse:** rendre des services, faire de bonnes actions; aider les autres, prendre soin d'eux.
- **Intelligence sociale:** être conscient des motivations et émotions des autres (et des siennes propres); savoir faire ce qui convient dans différents contextes; comprendre les ressorts du comportement des gens.

Justice:

Compétences relationnelles base d'une vie sociale harmonieuse.

- **Travail en groupe:** savoir travailler au sein d'un groupe ou d'une équipe; avoir l'esprit d'équipe: accomplir sa part.
- **Sens de l'équité:** traiter toute personne équitablement; ne pas se laisser influencer par ses sentiments personnels dans les décisions concernant

autrui; donner à chacun sa chance.

- Leadership: encourager le groupe dont on fait partie à réaliser des choses, tout en s'efforçant de maintenir de bonnes relations en son sein; organiser des activités collectives.

Tempérance:

Compétences de la maîtrise de soi.

- Pardon: pardonner; accepter les défauts des autres; savoir donner une seconde chance; ne pas être animé par la vengeance.
- Modestie: laisser des réalisations parler d'elles-mêmes; ne pas se mettre en avant; ne pas se prendre pour plus que ce que l'on est.
- Prudence: être prudent dans ses choix; ne pas prendre de risques inutiles; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter par la suite.
- Maîtrise de soi: rester maître de ses sentiments et de ses actes; être discipliné; maîtriser ses appétits et ses émotions.

Transcendance:

Compétences de l'ouverture à une dimension universelle et donnent un sens à la vie.

- Appréciation de la beauté et de l'excellence: remarquer et apprécier la beauté, l'excellence et/ou la maîtrise technique dans les domaines les plus divers.
- Gratitude: être conscient et reconnaissant des bonnes choses qui arrivent; prendre le temps d'exprimer des remerciements.
- Optimisme: attendre le meilleur de l'avenir et œuvrer à sa réalisation; penser qu'un avenir heureux est quelque chose que l'on peut provoquer.
- Humour: aimer rire et taquiner; être souriant; voir le côté drôle des choses; faire des plaisanteries.

Spiritualité: connaître sa place au sein de l'Univers; croire au sens de la vie, en tirer un réconfort et une ligne de conduite.

De nos jours nous comprenons que les défis ne résident plus tant dans la capacité d'adaptation que « dans le dépassement de la confusion et la découverte de moyens pour penser la complexité de notre société moderne » (²Dominique Génelot).

Notre société, traduit une volonté de recréer le lien social, une prise de recul face à l'imprévisibilité des changements complexes et rapides de notre société, la recherche d'un meilleur équilibre, entre vie privée et professionnelle, et l'autonomisation de l'individu.

² Manager dans la complexité

Chez Axe coaching nous accompagnons nos clients en coaching dans le développement de leurs compétences vers un bien être et l'excellence. Compétences de gestion, compétences de conscience de soi, compétences stratégiques, compétence entrepreneuriales, compétences fonctionnelles. Enfin aider l'autre à se débrouiller seul comme le dit V. Lenhardt.

Axe coaching outil