

■ Christophe Deval
Sylvie Bernard-Curie

Vous avez TOUT pour réussir

Bien dans mon job,
bien dans ma vie,
avec l'approche ACT

Préfaces de Franck Riboud et de Jean-Louis Monestès



InterEditions

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>

Illustration de couverture: © lassedesignen-Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements		d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
--	---	--

© InterEditions, Paris, 2014
ISBN 978-2-7296-1418-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Préface de Franck Riboud	VII
Préface de Jean-Louis Monestès	IX
Introduction	1
<i>Oui, vous avez tout pour réussir : nul besoin de changer qui vous êtes. Il vous faut juste une bonne méthode et quelques clés</i>	
1. RÉUSSIR PASSE PAR L'ACT	3
<i>L'approche qui vous manquait pour être bien dans votre job et bien dans votre vie</i>	

Première partie

RÉUSSIR... MAIS RÉUSSIR QUOI ?

*Avant de vous lancer, mieux vaut savoir
ce qui est réellement important pour vous*

2. VOUS N'AVEZ QU'UNE VIE : LA VÔTRE !	17
3. C'EST QUOI L'ESSENTIEL DANS VOTRE VIE ?	25
4. C'EST QUOI L'ESSENTIEL DANS VOTRE CARRIÈRE ?	49

Deuxième partie

SACHEZ-LE : VOTRE CERVEAU N'EN A RIEN À FAIRE DE VOTRE RÉUSSITE !

*Comprendre comment ça marche entre vos deux oreilles
peut suffire à vous décoincer*

5. BEAU TEMPS AVEC AVIS DE TEMPÊTE : LA FACE CACHÉE DE VOS ÉMOTIONS	63
6. LA MACHINE À BLABLA : LA FACE CACHÉE DE VOS PENSÉES	85

*Troisième partie***OFFREZ UN PROGRAMME DE FLEXNESS À VOTRE CERVEAU**

*La boîte à outils pour déjouer les pièges
de vos pensées et de vos émotions*

7. LE FLEXNESS : DU FITNESS POUR VOTRE CERVEAU	111
8. MUSCLEZ VOS CAPACITÉS D'ATTENTION ET D'OBSERVATION	115
9. REBELLEZ-VOUS : CE NE SONT PAS VOS PENSÉES QUI COMMANDENT	127
10. PAS DE RAISON DE S'AFFOLER : UNE ÉMOTION ÇA NE MORD PAS	133
11. VOTRE PROGRAMME DE FLEXNESS	145

*Quatrième partie***MAINTENANT VOUS AVEZ VRAIMENT TOUT POUR RÉUSSIR**

Il ne vous reste plus qu'à passer à l'action

12. LA RÉUSSITE EN ACT : 4 ÉTAPES POUR AVANCER	151
13. COUP DE BOOST POUR DÉCIDER ENFIN CE QUI COMPTE VRAIMENT	177
14. COUP DE BOOST POUR OUVRIR LES YEUX EN GRAND	189
15. COUP DE BOOST POUR ARRÊTER LES FAUSSES EXCUSES	197
16. LA MÉTHODE VERSION COUPS DURS	211
Conclusion	215
<i>Se réaliser et prendre plaisir en chemin</i>	
Bibliographie	217
Table des matières	223

Préface

Franck Riboud

CE LIVRE A UN ÉCHO PARTICULIER pour moi parce que Sylvie Bernard-Curie et Christophe Deval – les auteurs de ce livre – sont des Evesiens de la première heure.

Evesiens, c'est-à-dire participants au Programme EVE que j'ai initié en 2010 et qui rassemble une quinzaine d'entreprises tous les ans sur le sujet du leadership féminin. J'ai souhaité l'existence de ce séminaire pour aider les femmes à progresser en entreprise, après avoir pris un petit déjeuner avec des femmes de Danone qui m'ont expliqué que le plafond de verre commençait dans leur tête. Elles avaient réalisé qu'elles n'étaient pas uniquement des victimes d'un système qui ne les reconnaissent pas assez mais qu'elles avaient une co-responsabilité dans cette situation. Certes, me dirent-elles, l'entreprise devait faire évoluer ses politiques de promotion, mais elles-mêmes avaient un rôle à jouer, notamment en sachant davantage ce qu'elles voulaient et en sachant l'exprimer.

C'est tout le postulat du Programme EVE : « oser être soi pour pouvoir agir ».

Une attitude qui, bien évidemment ne concerne pas que les femmes. Et de plus en plus d'hommes demandent à participer à cette formation.

Ce livre dont l'écriture a commencé dans la foulée de la première édition du Programme EVE reprend cette croyance fondamentale

et humaniste que l'individu a en lui tout pour réussir, pour peu qu'il sache se poser les bonnes questions et mettre en place les bonnes actions.

Avec simplicité, clarté, et pragmatisme, voire humour aussi, ce livre permet de passer au crible de ses vrais besoins tout son écosystème personnel pour mieux enrichir son attitude professionnelle. Une démarche qui me paraît clé dans la progression d'un individu, quel que soit son âge, son statut, le moment de sa carrière...

Au fond, aujourd'hui, plus que l'employabilité, c'est l'entrepreneuralité qu'il faut développer. Et cela commence par être acteur de sa propre vie. C'est toute l'ambition de ce livre.

Franck Riboud

Président Directeur Général de Danone

Préface

Jean-Louis Monestès

EN JUILLET 2011 À PARME, au cours du IX^e congrès mondial de thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT¹), j'ai animé, en tant que président du groupe francophone de l'*Association for Contextual and Behavioral Science*, une réunion entre les cliniciens et les chercheurs ayant en commun la langue de Molière. Parmi les participants, deux d'entre eux ont attiré mon attention, parce qu'ils ne ressemblaient pas aux personnes qui peuplent habituellement ce genre de rencontres. Les congrès de thérapie rassemblent en effet généralement des psychologues cliniciens et des psychiatres. J'y ai bien croisé cette année-là une scénariste de chez Pixar en quête de compréhension de ce qui construit la personnalité, et une autre fois un musicien en mal d'inspiration, mais le plus souvent, tout est plus ou moins convenu, et les questions qu'on se pose pour faire connaissance sont généralement « psychiatre ou psychologue ? », « adultes ou enfants ? », ou encore « hôpital ou libéral ? ». Le fait que Christophe Deval et Sylvie Bernard-Curie n'aient pas répondu à ces questions de façon classique a évidemment piqué ma curiosité. Psychologues, ils l'étaient bel et bien, mais ils œuvraient dans le monde du travail, dans lequel l'exercice de la psychothérapie

1. *Acceptance and Commitment Therapy*.

n'est que marginal. Que pouvaient bien faire deux spécialistes des ressources humaines dans ce congrès ?

Après cette réunion, nous avons pris le temps. Eux de m'expliquer leur démarche, moi d'écouter, puis des les encourager vivement, tant cette démarche m'est apparue immédiatement pertinente et prometteuse. Car en vrais découvreurs, ces compères n'étaient précisément pas arrivés là par hasard. Leur projet était nourri de nombreuses lectures – certaines ayant même échappé à bon nombre de thérapeutes ! –, et d'une réflexion profonde. Leur idée était à la fois simple et brillante, puisque ce sont souvent celles-là qui sont les plus productives : prendre le meilleur d'un domaine pour l'adapter à un autre, autrement dit, importer les concepts et les méthodes de la thérapie d'acceptation et d'engagement afin de les adapter aux difficultés avec lesquelles les professionnels qu'ils rencontraient quotidiennement avaient à composer.

L'histoire de cette importation réussie tient à l'ACT et à la robustesse de ses assises théoriques, qui autorisent son application dans des domaines très variés. L'ACT repose en effet sur des données de laboratoire permettant de comprendre le fonctionnement du langage et de la cognition humaine, et ces données se révèlent utiles partout où l'activité humaine s'exprime. Mais l'application pertinente de ces concepts au monde du travail repose surtout sur les connaissances pointues des besoins des personnes au travail dont disposent Sylvie Bernard-Curie et Christophe Deval. Tout au long de leur carrière, leur étude attentive des difficultés à s'accomplir dans le monde du travail – difficultés que beaucoup traversent à un moment ou un autre –, leur permettent de nous livrer aujourd'hui un ouvrage à la fois pratique, concis et innovant. Étape après étape, ils nous conduisent vers une appréhension différente des pensées et des émotions qui s'évoquent en chacun de nous en lien avec notre activité professionnelle. Une forme de pacification des rapports à notre psychologie telle qu'elle s'exprime dans notre vie au travail. Ils nous aident aussi à avancer vers nos aspirations profondes et vers un plus grand épanouissement dans nos responsabilités professionnelles.

Loin d'être une méthode de plus à appliquer pour être plus performant(e) ou moins stressé(e), l'ouvrage que vous tenez entre les mains vous permettra d'avancer vers ce qui compte pour vous

au travail, de vous réaliser et de vous dépasser. Christophe Deval et Sylvie Bernard-Curie offrent ici une façon nouvelle de considérer votre quotidien de professionnel(le). Ils le font avec leur cœur, leur intelligence et leurs tripes, les mêmes atouts qui les ont conduits à s'éloigner de leurs bases théoriques pour en découvrir de nouvelles, et ce triple apport ne peut que vous être profitable.

Jean-Louis Monestès
Docteur en psychologie, psychothérapeute
*CHU de la Réunion*¹

1. Derniers ouvrages parus *Libéré de soi* (Armand Colin), *La thérapie d'acceptation et d'engagement* (Elsevier Masson).

Introduction

*Oui, vous avez tout pour réussir : nul besoin de changer
qui vous êtes. Il vous faut juste une bonne méthode
et quelques clés*

*Si votre vie restait exactement la même
qu'aujourd'hui pour l'éternité,
est-ce que cela vous irait ?*

*Si la réponse est non,
qu'est-ce que vous attendez ?*

VOUS AVEZ ENVIE DE RÉUSSIR votre vie professionnelle, mais vous n'avez aucune idée de ce qui vous plairait ? Votre carrière a de l'importance à vos yeux, mais vous avez du mal à la concilier avec votre vie privée ? Pour vous, réussir est avant tout synonyme de statut et de rémunération, mais vous vous rendez compte que cela ne vous suffit pas ?

Vous savez au contraire ce que vous voulez réussir, mais vous avez l'impression d'être dans une impasse ? Vous vous retrouvez toujours dans les mêmes contextes professionnels compliqués ?

Vous vous dites que pour réussir, il faudrait que vous ayez davantage confiance en vous ? Dès que vous vous lancez dans un projet professionnel, vous n'arrivez pas à vous tenir à ce que vous avez décidé ?