



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Le pouvoir de l'éloge

Combien de fois n'avons nous pas entendu l'expression «on n'attire pas les mouches avec du vinaigre, mais avec du miel!». Pourtant, que de fois nous minimisons ou passons sous silence l'aspect positif des choses en nous attardant plutôt sur leur côté négatif ou sur ce qui reste à accomplir. En fait, pourquoi nous retenons-nous de louer les autres? Souvent parce que nous voulons obtenir d'eux un meilleur rendement et croyons que la critique s'avère la façon la plus sûre de l'obtenir. Plusieurs personnes fonctionnent à partir de la conception erronée selon laquelle le fait de louer les membres de la famille ou les collègues ou encore de se féliciter soi-même, n'aura pour effet que de susciter la complaisance et la vanité.

En fait, l'éloge constitue l'huile qui lubrifie les rouages du rendement. Selon Guylaine Bouchard, conseillère chez les Consultants Shepell, «cela nous aide à voir nos bons côtés, à construire à partir de nos succès, à surmonter les difficultés et à éviter de se sentir vaincu par l'échec.» Tous et chacun d'entre nous vivons des échecs. Dans la mesure où ceux-ci nous sont fréquemment soulignés sans être contre balancés par des éloges, il est possible que graduellement nous développions, consciemment ou non, une façon de penser qui nous dit «ceci ne vaut pas l'effort» ou, à un niveau plus profond, «je ne suis pas à la hauteur.» Peut-être avez-vous remarqué que les gens qui savent se montrer élogieux se tiennent eux-mêmes, ainsi qu'ils tiennent les autres, en haute estime. Ils admettent plus facilement leurs erreurs et, parce qu'ils ne perçoivent pas ces dernières - non plus que l'incertitude - comme étant des échecs, acceptent de nouveaux défis. D'une manière ou d'une autre, ils sont en mesure de vous donner confiance : si tu as réussi à faire telle chose, je parie que tu peux faire telle autre.

Peut-être, n'étant pas assuré de la façon dont ils seraient reçus, vous êtes vous retenu d'émettre des éloges. Guylaine Bouchard affirme : «ce qui importe c'est l'honnêteté et l'intention derrière les mots. L'éloge sera bien reçu en autant que les gens sentent que l'on est sincère, que l'on ne se moque pas d'eux en leur transmettant des messages ambivalents ou en tentant de servir ses propres intérêts.» Gardez à l'esprit les éléments suivants :

### Faites l'éloge des efforts aussi bien que des accomplissements.

Guylaine Bouchard se souvient d'une expérience vécue sur les bancs de l'école : «Nous avions à relever le défi que présentait un cours particulièrement difficile et plusieurs d'entre nous désespéraient de jamais parvenir à comprendre. Toutefois, à la fin du cours, le professeur se fit un devoir de nous féliciter sincèrement pour nos efforts, ce qui nous encouragea à poursuivre afin de maîtriser la matière.»

**Lorsque c'est possible, reliez l'éloge à l'habileté personnelle et à l'effort** plutôt qu'à des facteurs sur lesquels la personne n'exerce que peu ou pas de contrôle.

**Adaptez l'éloge aux circonstances.** Soyez présent pour ceux que leur régime d'amaigrissement décourage. Faites-leur savoir qu'ils demeurent des gens de bien, mais trouvez une façon de les soutenir afin qu'ils n'abandonnent pas. «Mieux vaut leur rappeler les progrès accomplis jusqu'alors. De cette manière vous leur démontrez que vous partagez leurs préoccupations et vous les encouragez à poursuivre», précise Guylaine Bouchard.

**Ne vous mettez pas personnellement en cause.** Ainsi, lorsque vous dites «je suis fier de toi», vous dites en fait que vous êtes satisfait; vous ne soulignez pas vraiment ce que la personne a accompli de bien. Auprès des enfants, il est particulièrement important de ne pas confondre la fierté ou l'amour qu'ils vous inspirent avec ce qu'ils ont (ou n'ont pas) réussi. Autrement, ils pourraient éprouver des difficultés à distinguer entre l'approbation parentale et la satisfaction personnelle qu'ils peuvent retirer de leurs propres efforts.

**Tentez de ne pas retarder l'expression de l'éloge.** Accorder l'éloge là et quand il est mérité peut largement contribuer à éviter les malentendus et les sentiments blessés. Lors des réunions, par exemple, assurez-vous que la contribution de chacun soit reconnue comme une partie intégrale de la discussion : «ton idée paraît intéressante» ou «merci d'avoir signalé ce point.» Féliciter un collègue qui a su répondre parfaitement aux besoins d'un client s'avérera plus significatif que de lui offrir vos félicitations à l'occasion de son 5e anniversaire au sein de la compagnie.

**Trouvez différents moyens de féliciter les gens.** Évitez que l'éloge ne demeure au niveau de l'échange social. Au travail, soulignez un bon rendement par un communiqué enthousiaste;

utilisez le bulletin de la compagnie pour transmettre vos éloges ou faites-le en présence des autres lors d'une réunion. Pourquoi ne pas souligner les accomplissements de vos amis ou des membres de votre famille par un repas spécial, une sortie ou peut-être encore par une anecdote ou un poème?

**Adaptez la récompense à la personne mais tentez de demeurer équitable.** Par exemple, évitez de souligner les réussites scolaires de l'un de vos enfants par une tape sur l'épaule et celles d'un autre par l'achat d'un nouveau jeu électronique.

**Perdez l'habitude du «oui mais»** - «oui mais...; c'est bien mais... pas encore assez bien.» Voilà le véritable message que nous transmettons aux gens lorsque nous laissons le «mais» se glisser dans l'expression de nos éloges. Selon le psychiatre Arthur Freeman, le terme «mais» annule toute satisfaction, tout plaisir, tout sens de l'accomplissement. Le terme «mais» peut radicalement transformer une conversation en un exercice de type «cherchez l'erreur», nous empêchant de nous concentrer sur les solutions. Par exemple, en ce qui concerne les bulletins scolaires, (ou toute situation exigeant la recherche de solutions aussi bien que les éloges), tentez de remplacer le «mais» par un «et». Ainsi, dites «oui, tu as très bien réussi en histoire, et je parie que tu peux améliorer tes résultats en mathématiques»; «oui mais» ne procure que des excuses affirme Dr Freeman. «Oui et» constitue un programme d'action.

## Apprendre à se féliciter

Shakespeare a écrit «Pas un sage sur vingt ne fera son propre éloge»; cependant, tout bien réfléchi, nous devons admettre que la plupart des personnages de Shakespeare n'étaient pas des plus heureux! Il est plus facile de reconnaître les qualités des autres lorsque l'on est en mesure de les percevoir en soi-même. Voici comment faire en sorte que le «petit critique» dans votre tête commence à faire de la place pour accueillir votre fan-club : habituez-vous à voir la situation dans son ensemble. Il est important de réaliser que tous les traits humains ont leurs aspects positifs et négatifs. L'entêtement, par exemple, peut vous empêcher d'être à l'écoute des autres et d'apprendre. Il peut également constituer l'élément «adhésif» qui nous permet de «coller» à un défi. Se montrer méticuleux réduira la possibilité d'erreurs. D'autre part, cela peut nous empêcher de passer à d'autres tâches. Tel que le suggère Guylaine Bouchard, lorsqu'en vous le «petit critique» commence à ressasser vos torts, pourquoi ne pas lui rétorquer fermement «la question n'est pas là; il importe plutôt que je développe mon jugement afin de savoir quand je peux utiliser, par exemple, mon entêtement; quand et où je peux l'utiliser et dans quelle mesure.».

Félicitez-vous lorsque vous avez fait preuve de bon jugement - ou pour toute action que vous avez entreprise afin d'atteindre un but. Plusieurs personnes ont l'habitude de se réserver une quinzaine de minutes en soirée afin d'effectuer un bilan, de passer en revue les événements de la journée, de noter comment ils y ont réagi, quels sont les domaines requérant une

amélioration et ceux au sujet desquels elles peuvent se donner une tape sur l'épaule. Félicitez-vous pour de petites améliorations. Rappelez-vous que les grandes améliorations proviennent de l'accumulation de plusieurs petits succès. Au fur et à mesure que votre confiance en vous s'accroît, ainsi en sera-t-il du nombre de vos progrès.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**