Par Thierry Nadisic, chercheur à l'EM Lyon

Le positive Lab

ESSAYER LE SOURIRE

Photo : Getty Images

Retrouvez ce sujet dans l'émission d'Isabelle Quenin « La vie devant soi » sur Europe 1 de 15 h à 16 h, le jeudi 3 mai.

Europe 1

À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.

LA TECHNIQUE

Pendant une semaine entière, souriez de façon visible et continue lors de trois interactions sociales de plusieurs minutes comprenant un échange de regards et de paroles et un contact physique. Pratiquez cet exercice avec des membres de votre famille, des amis ou au travail. Afin que votre sourire soit sincère, interprétez la situation d'une façon qui vous est favorable, portez votre attention sur un élément satisfaisant de celle-ci ou bien acceptez de vous laisser influencer positivement par votre interlocuteur. Attention à ne pas chercher à sourire si c'est en contradiction avec une émotion négative que vous ressentez trop fortement. Écrivez chaque soir, en quelques lignes, ce qui s'est passé lors de ces trois interactions[1].

LES RÉSULTATS

- Une amélioration de l'humeur et du bien-être.
- Une plus forte tendance à être altruiste et une meilleure harmonie avec votre entourage.
- Au travail, une meilleure cohésion avec vos collègues et une plus grande satisfaction de vos clients[2].

LE MÉCANISME

1 Selon le mécanisme dit du "feedback facial", l'action de sourire produit en elle-même des émotions positives.

2 L'effet est renforcé par le "travail émotionnel en profondeur" qui consiste à adapter ce que nous ressentons afin que notre sourire devienne sincère.

3 L'impact sur les autres est dû à ce que l'on appelle la "contagion émotionnelle positive".

ALLER PLUS LOIN

Faites l'expérience du sourire seul. Soyez conscient de ce que vous ressentez. Puis adoptez une mine renfrognée. Remarquez la différence.

ILS ONT TESTÉ

Des participants à une expérience en psychologie positive ont réalisé cet exercice. Après une semaine, ils ont dit s'être sentis *« moins stressés »*, avoir vécu des relations avec leur entourage plus *« fluides »* et avoir observé que leurs sourires étaient progressivement devenus *« plus naturels »*.

ANNE, 55 ANS : « En réunion de direction du labo, nous sommes quatre. Nous confrontons des idées opposées. En pensant à l'exercice, je me dis que c'est le bon moment pour pratiquer. Je souris. Cela apaise le débat. Je me sens plus ouverte au discours de mes interlocuteurs, plus patiente envers eux et plus apte à comprendre leur point de vue. À l'heure du déjeuner, je rends visite à mon compagnon hospitalisé. Je souris naturellement. C'est un bonheur de le voir. La situation, difficile, devient plus légère pour nous deux. L'après-midi, je reçois une patiente. Très angoissée par un résultat d'analyses biologiques, elle me demande des conseils. Je souris longuement, en la regardant dans les yeux. Je la sens plus détendue. Elle me dit apprécier ma présence, mon écoute. »

SOURCES : (1) *The managed heart: Commercialization of human feeling*, Hochschild A. R., 1983, University of California Press.
(2) *Social justice and the experience of emotion*, Cropanzano R., Stein J. et Nadisic T., 2010, Routledge.

Livre 1.indb 51 30/03/2018 13:58