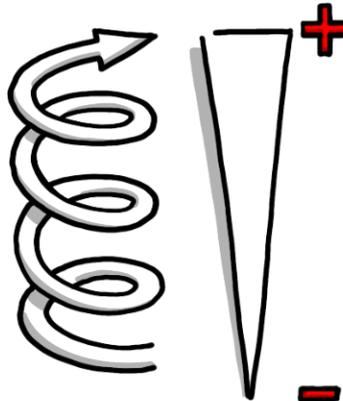


## Contribuer à une dynamique positive : des gestes simples pour un impact profond.



25.4.2024, David Fiorucci

Dans un monde assailli par les « fake news », les conflits et le réchauffement climatique, il est facile de succomber à la négativité. Les conversations, qu'elles soient privées, publiques ou professionnelles, reflètent souvent cette morosité. Cependant, nous avons le pouvoir non seulement de changer de perspective, mais aussi d'influencer positivement notre entourage. Se lamenter, critiquer, ou afficher une mine sombre ne fait qu'alimenter cette spirale de pessimisme. En revanche, adopter une attitude positive, partager des paroles d'espoir et poser des actes bienveillants peut véritablement transformer notre quotidien et celui des autres.

Apprenons à canaliser, prioriser et focaliser notre énergie pour contribuer à une dynamique positive.

### L'impact des petits gestes

Prenons l'exemple inspirant de Tobias, 21 ans, qui, par un geste simple mais puissant, marque son respect et sa gratitude envers les conducteurs de bus en les saluant et en les remerciant systématiquement à chaque trajet. Ce respect pour les routines souvent invisibles des autres contribue à un environnement plus chaleureux et inclusif.

Dans une autre situation tout aussi quotidienne, un jeune voisin de 12 ou 13 ans a spontanément aidé en tenant le portail ouvert alors que j'avais les mains chargées. Ces actes de gentillesse spontanée, qui ne coûtent rien mais sont précieux, renforcent les liens communautaires et montrent par l'exemple comment la courtoisie peut facilement être intégrée dans notre vie quotidienne.

### La courtoisie en action

Un autre acte de bienveillance m'a particulièrement touché dans les transports publics. Une personne âgée, assise à côté de son déambulateur, semblait préoccupée par la manière dont elle allait quitter le bus. Notant son inquiétude, je lui ai rapproché son déambulateur et me suis assuré que les portes du bus restent ouvertes assez longtemps pour qu'elle puisse sortir sans précipitation. En veillant discrètement à sa sécurité, j'ai pu non seulement lui redonner confiance mais aussi inspirer les autres passagers à adopter des gestes similaires.

### LP3 AG / SA

Eidochsweg 23 / Chemin du Léopard 23, 2504 Biel/Bienne, Switzerland  
+41 78 818 40 18, [www.lp3leadership.com](http://www.lp3leadership.com)  
CHE-347.044.325

### **Sourire : le premier pas vers la bienveillance**

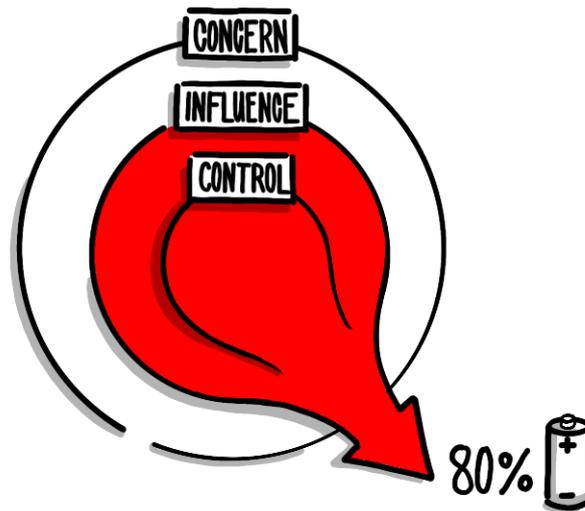
Le sourire est probablement l'outil le plus simple et le plus puissant pour briser la glace et dissiper l'anxiété. En souriant, nous envoyons un signal d'ouverture et de disponibilité aux autres, ce qui peut grandement améliorer la qualité de nos interactions quotidiennes.

### **Actions concrètes pour tous**

Voici quelques pistes que chacun, jeune ou moins jeune, peut explorer pour contribuer à une atmosphère positive :

1. **Salutations et remerciements** : Ne sous-estimez jamais la puissance d'un «bonjour» chaleureux ou d'un «merci» sincère. Que ce soit avec le personnel de service, les collègues de travail ou même des inconnus dans la rue, ces mots ont le pouvoir de transformer une journée ordinaire en une expérience positive.
2. **Aide spontanée** : Que ce soit pour tenir une porte, aider quelqu'un à porter ses courses ou simplement céder sa place, les occasions de se montrer serviable ne manquent pas. Ces gestes construisent un cadre de vie solidaire et bienveillant.
3. **Écoute active** : Dans vos discussions, montrez que vous écoutez vraiment. Cela implique de poser des questions, de reformuler et de répondre de manière réfléchie. Une bonne écoute peut faire toute la différence dans le bien-être émotionnel de votre interlocuteur.
4. **Compliments sincères** : Un compliment honnête peut illuminer la journée de quelqu'un. Il est important que les compliments soient sincères et spécifiques afin qu'ils portent leur plein effet.
5. **Participation à la communauté** : Engagez-vous dans des activités communautaires ou des initiatives locales. Que ce soit par le bénévolat, la participation à des nettoyages de quartier ou des événements sociaux, ces actions renforcent le tissu social et encouragent une dynamique positive.

## Introduction au modèle des cercles de Covey (Circle of influence)



Stephen Covey, dans son célèbre livre *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, introduit le concept des trois cercles : le cercle de contrôle, le cercle d'influence et le cercle de préoccupation.

1. **Le cercle de contrôle** englobe les éléments sur lesquels nous avons un pouvoir direct : nos actions, décisions, attitudes, et réactions.
2. **Le cercle d'influence** contient les aspects de notre vie et de notre environnement sur lesquels nous pouvons avoir un impact mais de manière indirecte, principalement à travers nos interactions avec d'autres personnes.
3. **Le cercle de préoccupation** inclut les questions et les situations qui nous concernent mais sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle direct, comme les politiques gouvernementales ou le comportement d'autrui.

### Prioriser nos énergies : la règle des 80/20

Covey suggère d'appliquer une version de la règle de Pareto (80/20) à ces cercles. Il recommande de consacrer environ 80 % de notre énergie au cercle de contrôle et au cercle d'influence. L'idée est que l'efficacité personnelle peut être grandement améliorée en se concentrant sur les domaines où l'on a un véritable pouvoir d'action. En agissant ainsi, non seulement nous utilisons notre énergie de manière plus efficace, mais nous étendons également notre cercle d'influence, car prendre des initiatives et assumer la responsabilité de nos actions inspire souvent les autres et attire leur confiance et leur collaboration.

### L'importance de l'autoréflexion et de l'intelligence émotionnelle

L'autoréflexion joue un rôle crucial dans ce modèle. Elle permet de :

- Identifier clairement où chaque aspect de notre vie se situe dans les trois cercles.
- Réévaluer régulièrement nos priorités pour ajuster notre dépense d'énergie.
- Cultiver une conscience de soi, essentielle pour gérer nos réactions et attitudes face aux situations incontrôlables.

#### LP3 AG / SA

Eidochsweg 23 / Chemin du Léopard 23, 2504 Biel/Bienne, Switzerland  
+41 78 818 40 18, [www.lp3leadership.com](http://www.lp3leadership.com)  
CHE-347.044.325

L'intelligence émotionnelle est tout aussi essentielle, car elle aide à :

- Naviguer dans les interactions sociales de manière plus efficace, ce qui peut agrandir notre cercle d'influence.
- Gérer nos émotions dans les situations stressantes ou imprévues, en nous concentrant sur ce que nous pouvons contrôler, plutôt que de nous laisser submerger par ce que nous ne pouvons pas.

### **L'impact sociétal de nos actions**

En focalisant la majorité de notre énergie sur notre cercle de contrôle, non seulement nous optimisons notre bien-être personnel, mais nous contribuons également à une dynamique sociale positive. Chaque action consciente et chaque décision prise avec intention peuvent influencer notre environnement de manière constructive. Ainsi, en cultivant une attitude proactive et réfléchie, nous devenons des agents de changement dans notre société.

Chaque geste compte et peut contribuer à une « spirale positive ». En adoptant des comportements bienveillants, non seulement nous améliorons notre propre état d'esprit, mais nous influençons également celui des autres de manière positive. Les histoires de Tobias et d'autres autour de nous montrent que changer le monde commence souvent par des actions simples. En ces temps difficiles, rappelons-nous que l'optimisme est une force qui se cultive et se partage. Agissons dès aujourd'hui pour être les architectes d'un avenir plus souriant et plus humain.