

# Vous avez TOUT pour réussir

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

Tout le catalogue sur



**InterEditions.com**  
Des livres qui vous veulent du bien

■ 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*

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

Illustration de couverture : © lassedesignen-Fotolia.com

<p>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.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> 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</p>	 <p><b>DANGER</b> LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>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.</p> <p>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).</p>
--	---	--

© InterEditions, Paris, 2014  
ISBN 978-2-7296-1385-3

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 <i>Se réaliser et prendre plaisir en chemin</i>	215
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<sup>e</sup> congrès mondial de thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT<sup>1</sup>), 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*<sup>1</sup>

---

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 ?

Si vous avez répondu oui à l'une (ou plusieurs) de ces questions, ce livre est pour vous. En fait, il y a de grandes chances que vous ayez répondu oui à au moins l'une d'entre elles. Nous sommes tous, à un moment ou à un autre de nos vies, dans la confusion sur ce que nous désirons réellement, coincés dans une situation qui ne nous convient pas, ou dans le doute sur nous-même et nos capacités.

Bienvenue dans l'espèce humaine !

Si c'est votre cas, en effet vous êtes comme les autres, et vous n'avez pas une défaillance anormale.

Et il n'y aucune raison pour que ces questions vous empêchent de réussir votre vie professionnelle.

Vous n'avez pas à attendre de changer ce que vous êtes ou votre passé pour avancer dans votre carrière. Vous pouvez dès aujourd'hui, avec ce que vous êtes et le contexte dans lequel vous vivez, vous rapprocher d'une vie qui a du sens pour vous, et qui est donc synonyme de réussite à vos yeux.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un peu d'aide pour dépasser ce que vous pensez être des obstacles infranchissables, changer non pas ce que vous êtes mais ce que vous faites.

Ce livre est là pour cela.

Avec lui, vous allez pouvoir découvrir et dépasser ce qui vous freine pour vous épanouir et réussir.

# 1

---

## RÉUSSIR PASSE PAR L'ACT

*L'approche qui vous manquait pour être bien dans votre job  
et bien dans votre vie*

POUR TOUT VOUS DIRE, nous aussi, nous nous sommes l'un comme l'autre posé des questions. Nous sommes passés par plusieurs cycles d'études (école de commerce puis expertise comptable, avant de devenir psychologues) et plusieurs domaines professionnels (audit financier, ressources humaines et psychologie). Et peut-être qu'un jour « réussir » aura encore une autre signification pour nous et nous emmènera vers d'autres aventures. Qui sait ? Réussir sa vie professionnelle, ce peut être de trouver une vocation (« ce pour quoi nous sommes faits »), mais aussi, et surtout, d'aller vers ce qui fait sens à un moment donné de notre vie.

Dans notre vie de psychologue, nous rencontrons de nombreuses personnes qui viennent nous consulter pour des questions professionnelles (en dehors des troubles psychologiques, les sujets qui amènent à consulter ne sont de toute façon souvent que le travail et les relations...). Nous avons fait le constat que ces personnes, qui se posent des questions sur leur vie professionnelle ou qui rencontrent de réelles difficultés dans leur carrière, butent sur les mêmes difficultés. Pour s'en sortir, elles ont en général deux options : travailler sur elles-mêmes ou suivre des formations.

De notre point de vue, suivre une psychothérapie n'est pas toujours la solution. D'abord parce que tout le monde n'a pas envie de se lancer dans une telle démarche, et ensuite parce

que ce n'est pas très répandu de consulter pour ses difficultés au travail, sauf quand les dégâts psychologiques sont déjà là (burn-out, conséquences de harcèlement moral...). Enfin, parce que les psychologues connaissent généralement assez peu le monde du travail, ce qui ne leur permet pas toujours de suffisamment contextualiser leur approche, issue le plus souvent du traitement des troubles psychiques. La psychologie elle-même, d'ailleurs, s'est pendant longtemps désintéressée des questions de la vie quotidienne, en dehors des troubles psychologiques.

Quant aux formations en entreprise, elles ne permettent pas de répondre aux questions de type « qu'est-ce que je veux faire de ma vie » (ce n'est pas leur rôle) et elles fonctionnent généralement par compétences : management, négociation commerciale, affirmation de soi et ainsi de suite. Un peu comme si nous étions un système informatique qu'il faudrait sans cesse « upgrader » avec de nouveaux modules. Autrement dit, nous serions en « manque » de certains modules, et donc pas assez bien ou compétents en attendant de les obtenir, et surtout, c'est comme si nous étions incapables d'apprendre tout seul pour trouver nos propres solutions.

Cette seconde voie des formations proposées par les entreprises part souvent du principe que c'est d'abord à l'individu de prendre en main son développement personnel et professionnel. C'est vrai, mais seulement dans une certaine mesure. La plupart du temps, l'individu ne sait justement pas comment se prendre en main et agir différemment. Sinon, à supposer qu'il y ait un intérêt, il l'aurait déjà fait...

Nous nous sommes donc mis à la recherche d'une approche qui ne nécessite pas de longues séances avec un psychologue ou toute une série de formations. Une approche qui permette à chacun de naviguer en autonomie dans sa vie et qui lui donne les outils pour évoluer, sans avoir pour autant à « corriger » sans cesse ce qu'il est. Nous sommes convaincus que chacun d'entre nous a les capacités de mieux gérer sa vie et son environnement professionnel, à condition de prendre les problèmes par le bon bout. Ceci n'empêche pas les entreprises de jouer leur rôle en favorisant un environnement et une organisation du travail adéquats.



C'est en nous intéressant à de nombreux courants de psychologie, que nous avons découvert il y a quelques années l'approche ACT (en se limitant aux approches dont l'efficacité est scientifiquement validée, ce qui était un de nos critères, la liste n'est en fait pas si longue que cela...). Depuis, nous pratiquons cette approche au quotidien, à la fois avec les personnes qui viennent nous consulter, mais aussi sur nous-mêmes, dans nos vies professionnelles et privées. C'est cette approche que nous vous proposons de découvrir et d'utiliser dans ce livre.

## UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE APPLIQUÉE AVEC BONHEUR AU MONDE DU TRAVAIL

ACT est l'acronyme d' « *Acceptance and Commitment Therapy* »<sup>1</sup>, ou thérapie d'acceptation et d'engagement. Elle a été créée en 1999 aux États-Unis par des chercheurs universitaires en psychologie, après plus de vingt ans de recherche scientifique, et a, depuis lors, fait l'objet de nombreuses validations. L'ACT a notamment montré son efficacité pour différents types de difficultés psychologiques, comme par exemple le stress, l'anxiété ou encore la dépression<sup>2</sup>. L'ACT a également été testé avec succès dans le monde du travail, que ce soit pour l'amélioration du bien-être, de la performance ou encore le développement du leadership<sup>3</sup>. L'ACT fait partie des thérapies comportementales et cognitives, un courant de thérapie qui s'intéresse à nos pensées, émotions et comportements dans notre vie actuelle (par opposition à d'autres courants comme la psychanalyse qui s'intéressent principalement à l'enfance et à l'inconscient). Les études existantes montrent que l'ACT est au moins aussi efficace que les thérapies comportementales et cognitives classiques, validées depuis cinquante ans.

---

1. *Acceptance and commitment therapy*, de Hayes, Strosahl et Wilson (Guilford 2012, 2<sup>e</sup> édition).

2. Voir Brandon Gaudiano (2011) pour une revue complète des validations scientifiques de l'ACT.

3. Cité par Flaxman, Bond et Livheim (2013) dans *The mindful and effective employee* (New Harbinger).

Un dernier mot sur l'aspect scientifique de l'ACT. Cette approche s'inscrit dans un cadre général qui s'appelle le contextualisme fonctionnel et dont le principe est fondamentalement pragmatique. La question n'est pas de chercher ce qui est vrai ou juste. La question est de savoir si ce que vous faites fonctionne ou non par rapport à ce qui est important pour vous. Par exemple, vous pouvez vous dire que vous n'avez pas de chance dans la vie. Avec cette approche, il ne s'agit pas de savoir si vous avez raison ou non, mais de vous demander si cette pensée fonctionne ou non pour vous, c'est-à-dire de savoir si elle vous aide à avancer ou non vers la vie que vous voulez. Dans toute la suite de ce livre, l'objectif sera de découvrir ce qui ne fonctionne pas pour vous et d'aller vers ce qui vous aide à avancer dans la direction que vous avez choisie.

*L'APPROCHE ACT EN BREF<sup>1</sup> : NE PAS LUTTER  
INUTILEMENT CONTRE SOI-MÊME ET DÉVELOPPER  
SA FLEXIBILITÉ PSYCHOLOGIQUE*

Le postulat de base de l'ACT est que la souffrance fait partie de la vie, et encore plus de la condition humaine. Si la souffrance est commune à tous les êtres vivants, nous sommes la seule espèce pour laquelle il est possible de souffrir et d'être malheureux sans raison apparente.

La cause se trouve dans deux processus psychologiques que partagent tous les êtres humains :

- **La lutte contre nos émotions et nos pensées négatives** (ce processus est appelé l'« évitement expérientiel ») : nous cherchons à éliminer, réduire ou éviter nos expériences intérieures déplaisantes (pensées, émotions, sensations physiques, souvenirs...). Le problème est que les stratégies que nous utilisons pour cela procurent le plus souvent un soulagement à court terme (c'est pourquoi nous continuons à y avoir recours), mais entraînent un coût élevé en termes de qualité de vie lorsque nous les utilisons

---

1. Pour aller au-delà de ce bref résumé, voir « La thérapie d'acceptation et d'engagement » de Monestès et Villatte (2011).

de manière excessive ou rigide. Nous mettons alors notre vie sur pause pour lutter contre ces émotions et pensées négatives. *Des recherches récentes indiquent que ces stratégies d'évitement seraient à la source de la plupart des difficultés psychologiques.* Non seulement nous subissons la douleur causée par les pensées, émotions et sensations contre lesquelles nous luttons, mais en plus, nous subissons la douleur supplémentaire provoquée par les conséquences de ces stratégies d'évitement (regrets, occasions manquées, temps perdu, relations gâchées...). Par exemple, il est possible de souffrir d'une mauvaise estime de soi, mais aussi des regrets liés aux opportunités ratées pendant les années de lutte contre celle-ci.

- **La confusion entre les mots et ce qu'ils désignent** (ou « fusion cognitive ») : nous sommes la seule espèce à pouvoir utiliser le langage verbal. L'ACT s'appuie sur une théorie du langage appelée la théorie des cadres relationnels (ou RFT<sup>1</sup> pour *relational frame theory*). Il serait long et inapproprié de décrire ici cette théorie. Sachez simplement qu'elle démontre comment le langage nous fait considérer les mots comme aussi réels que ce qu'ils désignent. Par exemple, il est possible de ressentir de la peur à l'idée de vivre un échec, comme si l'événement (l'échec en l'occurrence) était réellement en train de se produire. Ce processus vient alors alimenter le processus précédent d'évitement expérientiel (« si j'évite, alors je n'aurai pas peur »). *Du coup, nos pensées deviennent pour nous aussi menaçantes que l'événement réel, et il nous semble évident qu'il faut lutter contre elles.* Nous pouvons même croire que nous sommes définis par nos pensées. Hélas, nos pensées nous suivent partout et il est par conséquent difficile de leur échapper de façon permanente. La RFT montre même que chercher à échapper à ces pensées a pour effet paradoxal de les rendre encore plus présentes.

Contrairement à ce que dit la culture ambiante, ainsi que certains psychologues, et peut-être aussi contrairement à ce que vous pensez, le point de vue de l'ACT est que **vous n'avez pas besoin de changer ce que vous pensez ou ce que vous ressentez pour**

---

1. *Relational frame theory* de Hayes, Barnes-Holmes et Roche (Plenum, 2001).