

## **Arrêtez la visualisation positive**

La visualisation positive vous fait du mal.

Contre-intuitif ? Certes.

Mais les résultats scientifiques sont là. Le fait de vous visualiser en ayant atteint vos objectifs diminue la probabilité que vous les atteigniez un jour.

Heather Kappes et Gabriele Oettingen ont testé l'impact de la visualisation positive sur les performances de l'individu à travers 4 études [1]. Les résultats pourraient faire pâlir Rhonda Byrnes.

- 1) Plus les étudiants visualisaient avoir un métier, moins ils en trouvaient un.
- 2) Plus une personne s'imaginait se mettre avec une personne qu'elle appréciait, moins leurs vœux étaient exaucés.
- 3) Plus les patients visualisaient leurs rémissions, plus leur temps de guérison était élevé.
- 4) Plus les personnes en situation de surpoids s'imaginaient perdre du poids, moins les résultats étaient concluants.

En d'autres termes, les personnes qui n'ont pas fait de visualisation positive dans les 4 groupes ont connu de meilleurs résultats que ceux qui en ont fait.

Aïe. Mais pourquoi un tel résultat ?

Parce que le fait de fantasmer positivement avait comme effet de gaspiller inutilement l'énergie de l'individu. Une énergie qui aurait pu lui servir à atteindre l'objectif désiré. Pire, le fait de constamment s'exposer à un monde idéal diminue sa résistance à la réalité brute. Le résultat est un bien-être diminué ainsi qu'une santé physique et mentale diminuée [1]. J'avais exposé plus en détail les méfaits d'un tel exercice dans mon article sur la loi de l'attraction (lien).

Mais alors que faire ?

Une première réponse pourrait n'être rien. Comme Kappes et Oettingen l'ont démontré, l'inaction est plus bénéfique que la visualisation positive. Mais s'arrêter là serait trop facile.

Nous allons maintenant explorer des alternatives plus intéressantes.

## **Praemeditatio malorum**

Cet exercice a plus de 2000 ans et a été utilisé entre autres par Marc-Aurèle, l'un des plus grands empereurs de l'Empire romain. Introduit par Sénèque, philosophe stoïcien, dans ses lettres à Lucilius [2], il consiste en la méditation des maux futurs. En d'autres termes, au lieu de s'imaginer le scénario le plus optimiste, on s' imagine le pire.

- Vous avez un rendez-vous stressant ? Imaginez-vous que vous serez viré.
- Vous devez prendre l'avion ? Imaginez-vous que vous allez mourir.
- Vous allez vous endormir ? Imaginez-vous que c'était votre dernier jour.

Non, les stoïciens n'étaient pas des gothiques dépressifs. Mais alors, pourquoi faire un tel exercice ?

- 1) Les choses inattendues peuvent nous mettre en colère. Un ami qui nous blesse sera plus douloureux que le même acte fait par un ennemi. On atténue ainsi la potentielle souffrance.
- 2) En prévoyant un futur négatif, on peut agir aujourd'hui pour les éviter.
- 3) On peut se préparer à recevoir le coup et se remettre plus vite sur pieds.
- 4) En imaginant qu'on perd, quelque chose aujourd'hui nous permettra de mieux l'apprécier.

Cet exercice ne sert pas seulement pour les événements importants de notre vie. Il peut aussi nous entraîner à supporter les petites irritations de la journée.

Pour reprendre les termes de Marc-Aurèle :

« Le matin, dès qu'on s'éveille, il faut se prémunir pour la journée en se disant : « Je pourrai bien rencontrer aujourd'hui un fâcheux, un ingrat, un insolent, un fripon, un traître, qui nuit à l'intérêt commun ; mais si tous ces gens-là sont affligés de tant de vices, c'est par simple ignorance de ce que c'est que le bien et le mal. » » Méditations, 2.1.

Pour avoir pratiqué le *praemeditatio malorum* depuis maintenant une certaine période. Je peux vous assurer que les effets sont en effet contre-intuitif. On devient plus calme et optimiste. Non pas un optimisme naïf et naïf, mais lucide et actif.

## La méthode WOOP

Après avoir prouvé que la visualisation positive était inefficace, voire néfaste, Gabriele Oettingen ne voulait pas s'arrêter là. Elle développa alors la méthode WOOP [3]

Cette méthode en une « visualisation » en 4 étapes :

- 1) **Voeux** : La personne pense à ce qu'elle désire atteindre ou acquérir. Nous sommes ici dans la pure visualisation positive dans le sens classique du terme.
- 2) **Résultats** : La personne s'imagine le résultat qu'impliquerait la réalisation de son vœu.
- 3) **Obstacle(s)** : La personne prend en compte tous les obstacles présents entre elle et son vœu.
- 4) **Plan** : La personne développe une procédure étape par étape pour réaliser son vœu.

WOOP est l'acronyme en anglais (Wish - Outcome - Obstacle - Plan). En français, nous pourrions l'appeler la méthode VRPOP.

Les étapes 1 et 2 peuvent être intégrées dans un processus de visualisation positive. L'étape 3 sera le *Praemeditatio malorum*.

## Un dernier mot

J'ai traité du *Praemeditatio malorum* comme un outil de productivité et éventuellement de résilience. La philosophie stoïcienne va beaucoup plus loin. Elle traite cet exercice comme un

moyen d'apprendre à mourir. En d'autres termes, accepter la nature éphémère de notre existence et ne pas traiter la mort comme un événement inattendu et non désirable. Mais ce propos s'éloigne du thème de ce site.

Je vous invite alors à faire l'exercice suivant la prochaine fois que vous redouterez un événement :

- Imaginez le pire scénario possible
- Réfléchissez à la manière optimale de réagir

Rendez-vous compte que malgré la difficulté voire l'atrocité de ce résultat, vous pourrez toujours en sortir plus grand.

### **Sources**

[1] <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002210311100031X>

[2] Il est probable que Sénèque ne soit pas l'auteur premier de cette pensée.

[3] Oettinger, G. (2014) Rethinking positive thinking. [https://www.amazon.fr/Rethinking-Positive-Thinking-Science-Motivation-ebook/dp/B00INIXT40/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1468240632&sr=8-1&keywords=Oettingen](https://www.amazon.fr/Rethinking-Positive-Thinking-Science-Motivation-ebook/dp/B00INIXT40/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1468240632&sr=8-1&keywords=Oettingen)