



Lettre d'information n°39 - Juillet 2009

« Ce ne sont plus les aptitudes qui montrent ce que nous sommes, ce sont nos choix »

J.K. Rowling (écrivain, auteur de Harry Potter – 1965-...)

(Toutes les lettres se retrouvent dans la rubrique archive de www.licciardi-formation.com)

Editorial

Un homme célèbre a dit que pour préparer un discours de 2 minutes, il lui fallait plus de temps que pour préparer un discours de 2 heures. C'est d'ailleurs toute la puissance des citations de condenser en quelques mots une pensée forte.

Peut-être oublions-nous souvent la puissance au bout de notre clavier ou de notre stylo.

Réflexions du mois

Les mots du Dimanche

Il y avait avant les habits du Dimanche, sortis dans les grandes occasions. Aujourd'hui, nous pourrions faire de même avec les mots en les endimanchant.

Et retrouver le temps de se parler, d'écrire avec des mots qui résonneraient comme des cadeaux.

S'arrêter un instant pour valoriser l'autre, exprimer de la gratitude : en famille, au travail.

Rechercher, aller plus loin, dépasser les banalités.

Par exemple, lors d'un mariage, nous pourrions éviter « sincères félicitations » et dans un décès,

il est courant de lire : « avec mes sincères condoléances ». Ne peut-on vraiment pas faire mieux ?

Prophétie auto-réalisatrice

La prophétie auto-réalisatrice, ou auto-créatrice, est un concept du sociologue Robert Merton, qui précise que prendre pour vraie, une situation fautive va provoquer un comportement qui va rendre cette situation vraie. Ou qu'une croyance (sans de vraies bases concrètes) a d'autant plus de chance de se réaliser que les personnes y croient.

Dans la formation Management, on évoque l'effet Pygmalion. Le manager peut faire progresser un collaborateur en devinant chez lui des qualités qu'il n'a pas montrées encore.

Idem pour des enseignants avec leurs élèves. Cette prophétie a aussi une application en économie (les phénomènes boursiers), en médecine (effet placebo).

Cette prophétie peut aussi avoir un effet pervers. On la qualifiera alors d'auto-destructrice.

C'est une manière scientifique de vérifier encore la force de la pensée.

Lu pour vous

« Remettre du rire dans sa vie » de

Corinne Cosseron, Ed. Robert Laffont 2009, 20 Euros, 335 pages

J'ai tout de suite été enthousiasmé par la lecture de ce livre. Très bien structuré, précis, avec de nombreuses références, ce livre nous fait bien prendre conscience, preuves à l'appui de l'impact du rire dans nos vies.

Et ce qui est bien sûr le plus important, comment pratiquer ?

Nous rions de moins en moins, il est donc urgent de s'y mettre et déjà de découvrir ce livre remarquable, comme le parcours de son auteur.



« L'intelligence du stress » de Jacques Fradin, Ed. Eyrolles

Les neuro-sciences permettent d'aller plus loin dans la compréhension de nos comportements.

Le stress (négatif, c'est-à-dire celui dont on parle le plus) a un fort impact sur nos vies et notre santé mentale. L'auteur, un expert, nous montre très bien que le stress est le plus souvent (à 90%) induit par l'irrationalité et la rigidité de nos propres pensées.

Cet ouvrage permet d'y voir plus clair dans le fonctionnement de notre cerveau et de comprendre comment réagit notre cortex préfrontal, sur lequel repose l'intelligence humaine.

Il a dit à propos de la formation

Force de la Communication

"Il ne se passe pas une semaine sans que je pense ou face référence à votre formation. Aujourd'hui en dirigeant les Restos du Coeur sur le Gard, j'ai pris une autre dimension, cela n'aurait pas été possible entre autres sans ses cours. Je leur dois une partie de mon épanouissement, c'est énorme"

Guy BERGENTI, ex délégué médical, responsable Restos du Cœur du Gard".