



# L'espoir dans une période d'incertitude

## QUOI

Selon les sociologues, il y aurait une différence entre l'espoir et l'optimisme – une différence qui est importante pour notre capacité à être résilient. Nous nous sentons optimiste lorsque nous envisageons l'avenir et croyons que de bonnes choses nous arriveront. Cependant, nous ressentons de l'espoir lorsque nous envisageons l'avenir et nous anticipons un résultat positif tout en croyant que nous y avons un rôle à y jouer.

## POURQUOI

L'espoir, ou le fait d'avoir à la fois la volonté et la capacité d'atteindre ses objectifs, fait l'objet de recherches depuis plus de 30 ans. [Au travail](#)<sup>1</sup>, avoir de l'espoir est fortement lié à une augmentation de la performance. Les employés ayant de l'espoir ont un plus haut niveau de satisfaction au travail, un meilleur bien-être et un engagement plus fort envers leur organisation. Ils déclarent aussi ressentir moins de stress et moins d'épuisement professionnel.

Au-delà du travail, une [étude récente](#) a trouvé que les adultes plus âgés (âge moyen de 66 ans) qui avaient un niveau plus élevé d'espoir avaient de meilleure chance d'avoir des niveaux de bien-être physique, psychologique et social plus élevés, ainsi que des risques réduits de cancer, de conditions chroniques, de problèmes de sommeil, de douleurs chroniques et de décès. À l'inverse, ceux qui se sentent dépourvus d'espoir ont un risque plus élevé d'anxiété, de dépression, ainsi que des troubles de stress post-traumatique. Avoir de l'espoir pourrait être la meilleure protection contre un lendemain plus difficile.

## COMMENT PUIS-JE L'UTILISER

L'espoir nous aide à rester résilient en nous aidant à rester concentré sur l'avenir que nous voulons créer, et en permettant les actions productives pour y parvenir. Voici quelques stratégies pour garder de l'espoir dans des périodes d'incertitudes.

- **Recalibrer ses objectifs** : Il peut être troublant que nos aspirations à long terme soient soudainement incertaines. Nous ressentons de l'espoir lorsque nous pouvons contrôler certains aspects de notre futur et que nous nous voyons plus proche de sa réalisation. Face à l'ambiguïté, activez votre [circuit de l'espoir](#) en engageant des micro-objectifs. Si vos plans d'affaires semblent soudainement non-viables, décomposez-les en plus petites étapes et concentrez-vous sur celles-ci, une à la fois. Le succès d'aujourd'hui est peut-être tout simplement la planification d'une rencontre avec ceux qui peuvent vous aider à bien y réfléchir.
- **Revenir sur ses pas** : Faire une rétrospective sur les instances où on s'est sorti de moments difficiles peut renforcer notre confiance dans le moment présent. Faites le point sur les mesures que vous avez prises pour relever les défis de l'époque. Qui vous a aidé le long du chemin? Qu'avez-vous appris de vos succès antérieurs qui pourrait vous aider à prendre des mesures productives aujourd'hui?
- **Réinventer ce qui est possible** : Imaginons que votre objectif était un film. Quelle en serait la meilleure conclusion? Auxquels obstacles feriez-vous face sur votre parcours? Quels seraient les multiples façons dont vous pourriez les surmonter? En réfléchissant de manière proactive

---

<sup>1</sup> Tous les hyperliens sont en anglais

aux résultats, aux obstacles et aux facteurs qui vous permettent d'atteindre vos objectifs, vous augmentez vos chances de les atteindre.

## COMMENT PUIS-JE AIDER LES AUTRES

Si vous dirigez une équipe de travail, vous jouez un grand rôle dans [la production d'espoir](#). Comprenez les trois ingrédients fondamentaux à l'espoir.

- **Les objectifs** : Aidez vos collègues à établir des objectifs clairs, atteignables et motivants; encouragez-les à utiliser le [modèle WOOP](#) pour s'assurer qu'ils ont établi les bons objectifs pour le moment présent.
- **La volonté** : Nous avons tous besoin de maîtrise de soi, soit la croyance que nous avons la capacité de faire de nos objectifs une réalité. Vous pouvez renforcer la maîtrise de soi de vos collègues en exprimant votre confiance en leur capacité et en leur communiquant que vous croyez qu'ils peuvent réussir.
- **Le pouvoir d'action** : Invitez vos collègues à générer plusieurs trajectoires possibles vers leurs objectifs. Encouragez-les à penser aux obstacles qui pourraient potentiellement obstruer leur parcours vers le succès et d'utiliser leurs [forces](#) pour les surmonter.

## AUTEURS

[Arlen Solodkin](#), [Laryssa Kundanmal](#), et [Dan Tomasulo](#)

*[Eudaimonic by Design](#) est un réseau global de consultants, facilitateurs et concepteurs de systèmes qui partagent une passion pour la science du bien-être et croient que les organisations doivent être conçus avec cela en tête pour son atteinte. Nous exploitons le meilleur de la pensée académique et des années d'expériences pratiques pour aider les gens à être authentiquement engagé, à agir éthiquement et à poursuivre l'excellence.*