

LE FOCUS POSITIF

Ce sur quoi une personne choisit de porter son attention détermine sa perception et son interprétation du monde : en fonction de son focus, la vision d'une même situation peut être totalement opposée. Le focus peut se comparer à une paire de lunettes que l'on porte sur le monde. Avec des lunettes aux verres noirs, tout devient plus sombre, alors que des verres colorés permettent de voir la vie en rose.

En milieu professionnel, il est donc possible de percevoir le monde au travers de deux principaux focus :

1. Le focus négatif : porter son attention principalement sur les manques, les problèmes, les frustrations et dysfonctionnements, et trouver du négatif même dans ce qui va bien.
2. Le focus positif : porter son attention principalement sur les talents, les ressources, les succès, sur ce qui fonctionne, sur une vision globale positive de toute situation et trouver du positif, même dans ce qui ne va pas forcément bien.

Des chercheurs en psychologie cognitive ont démontré que plus une personne excelle à se concentrer sur les éléments positifs, donc à développer son focus positif, plus elle est sereine et épanouie et plus ses chances de réussir sont grandes, que ce soit dans sa vie personnelle ou professionnelle.

Pourquoi se concentrer sur le focus positif ?

- Voir le stress comme un moteur pour réussir.
- Trouver du positif dans chaque journée pour entretenir sa motivation au quotidien.
- Chercher des solutions dans les aspects positifs pour améliorer les aspects négatifs.
- Voir toute difficulté comme une graine d'opportunité.

Comment l'utiliser ?

- Pour développer un focus positif permanent, une pratique intensive, quotidienne et durable est nécessaire :
- Se mettre en condition en décidant chaque matin de partir à la recherche de tout ce qui sera positif dans la journée à venir.
- S'habituer à rechercher avant tout les qualités, forces et talents d'une personne ou d'une équipe.
- Entraîner chaque soir son cerveau à se rappeler en particulier des éléments positifs de la journée en tenant par exemple son journal des succès.