



## Le livre des bonnes nouvelles

-  5 à 20' max. par semaine en équipe
-  L'équipe réunie



- ◆ Contrer l'effet stressant des nouvelles négatives
- ◆ Valoriser chacun dans son domaine
- ◆ Motiver une équipe
- ◆ Développer l'empathie
- ◆ Améliorer la résilience
- ◆ Affiner son sens de l'observation

### Quels sont les objectifs ?

#### Beaucoup plus que transmettre de l'info ...

Le livre des bonnes nouvelles permet à chacun de transmettre régulièrement les informations positives à l'équipe, mais ce n'est pas tout, loin de là.

En effet, si la mise en pratique régulière du livre des bonnes nouvelles dynamise la personne et motive l'équipe sur le moment, elle agit aussi en profondeur.

#### Améliorer la résilience

Si cet exercice paraît sympathique, voire naïf, au premier abord, il n'en est rien. Il faudrait trois bonnes nouvelles pour « contrer » une mauvaise nouvelle. Mettre en valeur les nouvelles positives régulièrement, ensemble comme individuellement, permet de contrer le réflexe du cerveau de retenir principalement les mauvaises nouvelles.

#### Valoriser la personne, augmenter l'empathie

Les nouvelles courtes et positives partagées par les membres de groupes différents (ou cercles, départements, équipes...) valorisent chaque membre par rapport à l'ensemble du groupe. Au travers des objectifs et des défis relevés évoqués, le travail des uns et des autres est mieux compris.

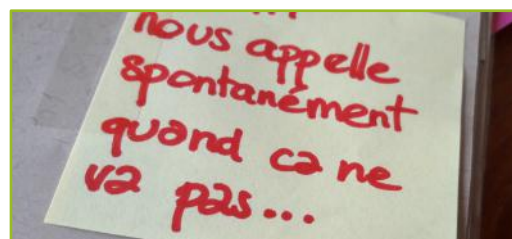
#### Affiner l'observation, développer la créativité

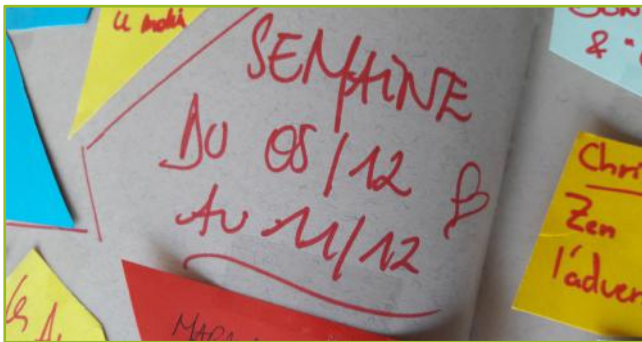
Constater puis partager les bonnes nouvelles à un rythme régulier aiguise les sens : les équipes

#### Une bonne nouvelle, c'est quoi en fait ?

Les bonnes nouvelles concernent tout ce qui mérite d'être souligné, au sein du public concerné, de l'organisation ou de l'équipe, tels que : l'avancée d'un patient /élève /client, une démarche qui a abouti ou s'est débloquée, une étape franchie dans un projet, une « première » d'un collègue, des rencontres marquantes au sein du réseau, les retours positifs de l'extérieur, les résultats d'un plaidoyer, des propositions de partenaires, l'obtention d'un financement, etc.

Il n'est pas nécessaire d'atteindre l'objectif fixé ou de dépasser un seuil particulier pour s'autoriser à annoncer une bonne nouvelle : les nouvelles positives peuvent se dévoiler en chemin. Même un échec peut déceler une bonne nouvelle en nous évitant une situation trop compliquée, ou en étant source d'enseignements précieux. De même une expérience difficile comporte toujours une part positive. C'est cette part qui sera racontée.





Une fois par semaine, les bonnes nouvelles sont partagées en équipe. Les nouvelles, elles, sont écrites, au fur et à mesure de leur arrivée, par chacun des membres de l'équipe.

s'entraînent à observer et à surveiller leurs indicateurs. De plus, se mettre dans cet état d'esprit fait porter l'attention sur les nouvelles possibilités, les liens et donc augmente à terme la créativité. Dans chaque expérience difficile il y a une partie bénéfique et cette partie peut être mise en valeur.

### Concrètement, comment faire ?

#### Écrire tout de suite, partager régulièrement

Dès qu'un membre de l'équipe prend connaissance d'une bonne nouvelle, il l'inscrit en quelques mots de sa propre initiative. Il la collera ensuite dans le livre des bonnes nouvelles. Il est important de l'écrire le jour même afin de prendre conscience de la valeur de cette nouvelle et de profiter de son aspect positif les jours suivants.

Les nouvelles rares ou exceptionnelles sont sorties du lot par une image symbolique collée à côté. Une sorte de « label » de rareté ! Par exemple, une situation bloquée qui avance alors que l'on n'y croyait plus, mérite ce traitement de faveur.

Les « bonnes nouvelles de la semaine » seront partagées régulièrement, en début de réunion par exemple. Elles sont énoncées l'une après l'autre et la personne qui l'a écrite l'explique brièvement. Il est cependant nécessaire de prendre un temps suffisant. Ce moment ensemble prend de 5 à 20 minutes au total.

#### Feutres et couleurs : donnez de l'importance au positif !

Du grand et du beau ! Évitez de noter la nouvelle au stylo sur un post-it fade! A nouveau, il faut contrer l'habitude du cerveau de minimiser la portée positive des événements. Pour l'aider à sortir de cette habitude, donnons visuellement de l'importance à l'information grâce à de gros feutres et du papier suffisamment grand et de couleur vive.

### Trois bonnes nouvelles nécessaires pour « contrer » une seule mauvaise nouvelle

Nos ancêtres ont survécu car ils étaient extrêmement attentifs à tout ce qui était potentiellement dangereux. Nous avons donc hérité d'eux cette tendance à être plus impressionnés par les mauvaises que par les bonnes nouvelles.

Si nous voulons contrer cet effet et rester dans une bonne atmosphère, où tout semble possible, où nous pouvons rêver à de belles choses, oser de nouveaux projets et cultiver l'enthousiasme, nous devons nous entraîner à repérer les nouvelles positives et les mettre en valeur. Prenons en compte qu'il faut trois bonnes nouvelles pour en « contrer » une mauvaise, et cinq actions ou expériences positives pour « contrer » une expérience négative.

