



## Entretien avec Wendy Wierzchowski, Initiatrice de « Good Vibes »

[www.goodvibes.how](http://www.goodvibes.how)

Interview menée par Nathalie Pessel, reveilleuse d'idées,  
créatrice de WIDEAwake

Mai 2019

### **Qu'est-ce que « Good Vibes » ?**

Good Vibes est une initiative, une mise en mouvement vers une manière positive d'aborder les relations humaines et d'envisager le monde qui nous entoure.

### **Positif : qu'est-ce que ce mot recèle pour toi comme valeurs, comme vision des relations humaines ?**

L'adjectif « positif », à mon sens, est le raccourci de « qui contribue positivement à la vie, à l'humanité ». Dans le cadre des relations humaines, cela s'illustre surtout en faisant preuve d'écoute et de confiance. Plus on en fait preuve, plus le potentiel positif d'une situation se réalise.

Partant de ce constat, Good Vibes propose d'explorer nos relations entre humains dans le but d'en exprimer le meilleur.

### **Être positif peut-il s'apprendre, se développer ?**

Tout à fait !

Je conçois la pratique des Good Vibes comme un muscle qui se travaille. Ce qu'on sait faire, on le fait ; plus on le fait, mieux on le fait ; et plus on voit que ça marche, plus on recommence. J'aime bien dire « Je gagne, donc je rejoue ».

Plus on est exposé à une démarche positive, plus cela fonctionne, et cela peut s'acquérir avec l'expérience et la pratique.

### **Good Vibes est-elle une démarche qui parle d'éducation alors ? On entend beaucoup parler d'éducation positive...**

Non et oui !

Nous sommes tous l'enfant de quelqu'un, alors que tout le monde n'a pas d'enfant.

### **A qui s'adresse Good Vibes alors ?**

J'ai envie de répondre « à tout le monde » ...

Good Vibes s'adresse à l'enfant qui est en chacun de nous : que ce soit l'enfant que nous sommes encore ou à celui que nous avons été.

Ce qui me semble paradoxal c'est que c'est souvent avec les personnes les plus proches, celles que nous souhaitons chérir ou protéger le plus ou celles dont nous nous sentons responsables. Une de mes amies me disait par exemple : « Pas facile d'être la fille de Mère Teresa ».

Si quelqu'un est vraiment important pour nous, il faut essayer d'être sûr qu'on lui fait du bien, qu'on favorise son élan vital et pas seulement « que c'est pour son bien » qu'on lui fait ... du mal.

Il peut ainsi y avoir une dissonance entre notre intention et ce qui est ressenti par l'autre, en particulier avec ceux qui comptent le plus dans notre quotidien: notre famille et nos relations hiérarchiques entre autres.

En clair : Sommes-nous le plus « Good Vibes » avec ceux qui comptent le plus pour nous ?

### **Concrètement, en quoi consiste Good Vibes ?**

Good Vibes est un écosystème entièrement gratuit qui propose plusieurs possibilités.

Je l'ai imaginé comme un lieu de d'échange, où ceux qui le souhaitent partagent leurs réflexions, leurs questions et des ressources pour progresser concrètement dans les relations humaines.

La banalité du quotidien s'avère très puissante, le

contenu de Good Vibes est donc concret et pratique. Good Vibes propose une interface pour répondre à chaque besoin:

- Une newsletter : pour recevoir dans sa boîte email des occasions de réfléchir à des situations réelles,
- Un site : [www.goodvibes.how](http://www.goodvibes.how), pour trouver du contenu. Il y a des références de livres, de vidéos, de personnes, de conférences, d'images, et même d'expressions ou de chansons qui m'ont fait réfléchir,
- Un forum pour partager des réflexions et apprendre grâce aux idées et questions des autres,
- Un moteur de recherche : pour aller plus loin et trouver des ressources sur un thème précis (« sens », « regard des autres », « plaisir »...),
- Un générateur de Good Vibes pour s'entraîner à interagir positivement avec son entourage en posant certaines questions,
- Un calendrier partagé : pour signaler à la communauté et à nos proches les moments où nous avons particulièrement besoin de recevoir des Good Vibes. Pour un rendez-vous important, un entretien par exemple,
- Une présence sur les réseaux sociaux bien sûr : avec des visuels et des vidéos conçus exclusivement pour Good Vibes par des artistes de talent.

Grâce à une baguette magique, j'aimerais aussi partager ces scènes de vie et le questionnement associé à la télévision et la radio pour que le plus grand nombre en profite.

J'adorerais aussi organiser des conférences ou des ateliers pour interagir directement avec ceux que ce sujet intéresse.

### ***Tu évoques différentes interfaces ; dans cet écosystème, que peut-on vivre, qu'est-on invité à expérimenter, à ressentir ?***

Chacun y vivra ce qu'il a envie d'y vivre. Good Vibes, c'est avant tout une proposition.

Je suis très sensible à un concept développé par Albert Bandura, docteur en psychologie et enseignant à l'université de Stanford (Californie) : l'auto-efficacité. C'est-à-dire le sentiment de capacité qu'a une personne pour réaliser une tâche.

Good Vibes pose des questions et ne dit pas ce qu'il faut faire.

C'est à chacun(e), s'il le souhaite, de s'emparer des situations, de les observer sous un angle nouveau pour développer ses propres solutions et expérimenter une réalité nouvelle qui lui convienne encore mieux.

## **Dans une gare, samedi 2 mars, 6h15 du matin**

Au magasin de journaux, un homme attend pour payer ses achats. Son fils de 15/16 ans le rejoint, un sourire aux lèvres et lui dit:

« Papa, le train vient d'être annoncé. C'est Voie 12. »

→ Quelle réponse auriez-vous aimé recevoir en tant qu'enfant ?

→ Quelle a été la réponse du père selon vous ?

### ***D'où est venue l'idée de Good Vibes ?***

Good Vibes a plusieurs racines.

Depuis toujours, il m'a semblé essentiel de porter attention à l'autre, de lui poser des questions pour comprendre sa réalité. J'ai réalisé que cette curiosité (qui n'est pas un vilain défaut !) a pour conséquence de faire sentir à l'autre qu'il compte, qu'on s'intéresse à lui. Cela donne de la valeur à son existence, le rend « valable ».

Depuis quelque temps, des personnes de mon entourage m'ont demandé si j'avais déjà partagé mes idées en écrivant.

Cela m'a fait réaliser que j'ai peut-être une lecture particulière des choses : une approche assez systématiquement positive des gens, de la vie.

Et un jour, il y a eu un déclic... J'ai réalisé que je remarque des propos, des comportements – dans la rue, au sein de la famille, dans l'entreprise, etc. – que d'autres ne voient pas...

J'ai aussi tendance à me poser des questions que personne d'autre ne se pose, ou bien ne partage.

### ***Quel a été ce déclic qui t'a fait passer d'une manière d'être au fait de lancer cette initiative ?***

C'est la réponse d'un père à son fils, entendue dans une gare, en mars dernier.

Cette phrase a déclenché la création de la newsletter car elle m'a vraiment marquée. Je me suis interrogée sur l'impact, positif ou négatif, que des banalités peuvent avoir sur la confiance en soi de nos proches.

Personne n'a fondamentalement envie de dire ce que j'ai entendu à son enfant, à un collaborateur ou à qui que ce soit... et, pourtant, on le fait.

C'est cette banalité du quotidien, avec sa puissance qui peut s'avérer si violente, qui nous rattrape. On ne se rend pas toujours compte de l'effet que cela peut produire sur l'autre.

Les scènes que je propose d'explorer ensemble dans

les newsletters explorent les interstices entre notre intention, nos mots et les ressentis...

La première newsletter invite ainsi à réfléchir à cette scène de la gare, à la réponse d'un parent à son enfant, et surtout au ressenti de l'enfant.

### **Les mots, justement... Pourquoi ce nom, Good Vibes ?**

Parce qu'une telle démarche parle de notre vibration, de notre énergie vitale, de ces ondes qui se propagent naturellement et qui gagneraient à être davantage positives.

Ce rayonnement que l'on sent en nous est là pour contribuer positivement à la vie en général, et donc à la reproduction, pour ne pas dire la sauvegarde, de notre espèce : l'humanité.

Le nom Good Vibes est également lié à mes origines : je suis française et mon père était né anglais, d'où mon prénom.

Ce que j'ai pu recevoir de la culture anglo-saxonne m'a donné l'impression qu'elle est plus encourageante et favorise davantage la confiance en soi.

J'intègre ces deux courants en moi.

Afin de refléter cette complémentarité, l'initiative Good Vibes porte un nom anglais et les contenus sont rédigés en français à ce stade.

J'aimerais aussi traduire en différentes langues car j'ai pu constater que Good Vibes « parle » à beaucoup de monde, quels que soient l'âge, l'origine ou la culture. Good Vibes parle en fait de notre humanité, cette initiative est donc probablement universelle.

### **Les sujets de pensée positive, d'encouragement à l'épanouissement, voire d'injonction au bonheur, sont de plus en plus présents dans le discours ambiant, dans les politiques RH des entreprises, etc. Comment Good Vibes se positionne-t-elle par rapport à ces différents courants et démarches ?**

Je suis une adepte de l'autonomie, donc Good Vibes se contente de proposer, d'interroger. A chacun ensuite de trouver ses réponses, ses solutions. Babyfoot, méditation, écoute, compréhension, ouverture d'esprit ou simplement merci... C'est à chacun de trouver son « comment ».

Que l'adresse du site web se finisse par « .how » n'est pas anodin : cela résonne avec ce comment qu'on invite chacun(e) à trouver.

(ndlr : « how » veut dire « comment » en anglais).

Pour revenir au sujet de l'injonction au bonheur : les modèles de management en entreprise, hérités des 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècles, ont atteint leurs limites.

Ce sont les valeurs de liens humains, d'empathie et

## **LE SENS D'UNE VIE ?**

« Je crois que le sens d'une vie est tout simplement de contribuer à la reproduction de son espèce. La lecture de Viktor Frankl m'a fait cheminer à ce sujet : je crois avoir accepté d'être un simple maillon dans cette longue chaîne de notre humanité.

Ce rôle, j'aimerais l'assumer au mieux.

Chacun (e) peut contribuer positivement à la reproduction, pour ne pas dire la survie, de la nature humaine. Et la question n'est pas d'avoir des enfants.

Par la qualité des relations que nous entretenons avec notre environnement et en accompagnant l'élan vital de notre entourage, nous pouvons à chaque instant décider de favoriser la vie à court terme et à long terme. »

d'écoute qui sont cruciales. Il faut avant tout, dans un cadre qui protège le collectif, nous reconnecter à notre humanité. Et c'est en ça qu'une démarche comme Good Vibes me paraît utile, voire nécessaire.

### **A qui s'adresse Good Vibes ?**

A ceux qui veulent contribuer positivement à l'humanité ; et en particulier à ceux qui aspirent à des relations humaines agréables.

Good Vibes a vraiment à cœur d'élargir le spectre du public qui peut avoir accès aux démarches de développement personnel et de compréhension des relations humaines.

J'ai donc décidé que l'accès au contenu de Good Vibes serait entièrement gratuit.

Cela rendra Good Vibes plus facilement accessible à ceux qui n'ont pas connaissance ou accès aux ressources existantes, et qui ont encore moins les moyens de bénéficier d'un accompagnement de mentoring ou de coaching.

J'aimerais ensuite constituer un fond solidaire, si nous recevons des dons au-delà de nos frais de fonctionnement. Ainsi nous pourrions offrir des accompagnements personnalisés à ceux qui en ont le besoin mais pas les moyens.

À ce stade, tout cela existe grâce à la générosité de personnes qui mettent leurs compétences au service de Good Vibes gratuitement. Je profite de cette tribune pour les en remercier. •

Albert Bandura. *Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle* (Paris : Éditions De Boeck Université, 2003)  
Viktor Frankl, *Man's search for meaning*, New York, Washington Square Press.