

L'effet « George Bailey »

Le film *La vie est belle* de Frank Capra est sorti en 1946. Ce film raconte l'histoire d'un homme – George Bailey - qui veut se suicider et à qui son ange gardien montre à quoi ressemblerait le monde s'il n'était jamais né.

George Bailey, si vous vous en souvenez, est un gars du genre terre-à-terre qui cherche toujours à aider ses amis et sa famille. Depuis que George était tout petit, il voulait voyager dans des endroits exotiques et construire de grandes choses comme des gratte-ciel et des pistes d'atterrissage. Juste au moment où il semble qu'il est sur le point de commencer à réaliser ses rêves, une crise se produit qui le pousse à les mettre en veilleuse afin qu'il puisse prendre soin d'autres personnes.

Mais les choses tournent mal car la veille de Noël lorsque l'oncle distrait de George perd 8 000 \$ des fonds en espèces du bâtiment et du prêt. Perdre cet argent signifie la mise en faillite de l'immeuble Bailey and Loan et des accusations criminelles d'escroquerie pour George. George décide alors de se suicider afin que sa famille puisse encaisser sa police d'assurance-vie de 15 000 \$ et rembourser sa dette de 8 000 \$.

Juste avant que George ne saute d'un pont dans une eau glacée, son ange gardien, Clarence Odbody, saute dans la rivière et fait semblant de se noyer.

George, étant le gars au grand cœur qu'il est, sauve Clarence. Pendant qu'ils sèchent, Clarence essaie de dissuader George de se suicider.

A un moment George souhaite amèrement n'être jamais né, Clarence voit dans ses propos un moyen de le convaincre de ne pas se suicider.

Grâce à des pouvoirs angéliques, Clarence est en mesure de lui montrer à quoi aurait ressemblé sa famille et Bedford Falls (la ville de Georges) si George Bailey n'avait jamais existé.

C'est alors un véritable enfer qui apparaît sous ses yeux ébahis

Le jeune frère de George meurt parce que George n'était pas là pour le sauver, la pittoresque petite ville de Bedford Falls se transforme en Pottersville sordide, sa mère est une veuve amère, et les gens vivent dans des bidonvilles au lieu des belles maisons financées par George's Building and Loan.

Pire encore, la femme de George est une vieille fille et aucun de leurs beaux enfants n'existe.

Comme vous pouvez le deviner, George voit la lumière et supplie de revivre. Son souhait exaucé, il court joyeusement dans les rues en criant «Joyeux Noël!»

Il arrive chez lui pour trouver les autorités avec un mandat en main pour son arrestation, mais George s'en fiche. Il est juste heureux de tenir et d'embrasser ses enfants.

Sa femme arrive peu après, suivie de ce qui semble être toute la ville. Les citoyens donnent tous assez d'argent pour sauver George et le bâtiment et le prêt, l'ami d'enfance de George, Sam Wainwright prête à George 25 000 \$, et le frère héros de guerre de George arrive pour déclarer George « l'homme le plus riche de Bedford Falls ».

Parmi la gigantesque pile d'argent, George trouve une copie du livre Tom Sawyer que Clarence a annoté avec cette inscription : « Cher George : N'oubliez pas qu'un homme est riche s'il a des amis. PS Merci pour les ailes ! Affectueusement, Clarence. »

C'est à ce moment que George se rend compte de la vie merveilleuse qu'il a vraiment. En voyant à quoi ressemblerait le monde sans lui, il parvient à une meilleure compréhension et appréciation de la véritable richesse de sa vie.



"Vous avez reçu un très grand cadeau, George : une chance de voir à quoi ressemblerait le monde sans vous." - Clarence Odbody, Ange de Seconde Classe »

A sa sortie le film n'a pas eu un grand succès, car les critiques ne l'ont pas aimé. Les recettes initiales du film ont à peine couvert les couts de sa réalisation et de sa diffusion.

Ce n'est que lorsque des diffusions régulières à la télévision pendant la période de Noël ont attiré un public de plus en plus important que les critiques ont porté sur le film un deuxième coup d'œil – et ce près de quatre décennies après sa sortie.

Maintenant, nous pouvons à peine imaginer la saison des fêtes sans l'histoire de George Bailey, qui a consacré sa vie au bien des autres mais qui arrive à un moment charnière de sa vie ou il pense que sa toute vie n'a servi à rien.

Mais grâce à son ange gardien qui lui fait entrevoir ce que serait le monde s'il n'avait pas existé voir il voit toute son histoire sous un angle différent et prend conscience qu'il a enrichit la vie de nombreuses personnes et ce faisant qu'il est peut-être « l'homme le plus riche de la ville de Bedford falls ».

Les chercheurs appellent « l'effet George Bailey » une technique qui peut être très utile pour faire face à des moments difficiles, des moments d'épreuves, de doutes ou de perte de sens.

Cette vision des choses peut générer une force psychologique et accroître considérablement nos émotions agréables - qui peut être très utile pour faire face à ce qui doit être affronté.

L'effet se produit en revisitant notre histoire à travers l'objectif «et si » un événement ou une relation spécifique ne s'était jamais produit.

Par exemple « Et si je n'avais jamais rencontré mon partenaire ? » « Et si je n'étais jamais retourné à l'école ? » « Et si j'avais quitté ma relation au lieu de travailler dessus ? »

La réflexion «et si » est toujours un peu délicate. «Trop se concentrer sur« ce qui aurait pu être »peut nous embourber dans les regrets et les sentiments d'impuissance ou nous empêcher de savourer notre bonne fortune», écrit [Wray Herbert sur le blog de Scientific American](#)"

Mais certains scientifiques commencent à penser qu'imaginer une réalité alternative pourrait avoir des effets toniques, et pourrait en effet être un outil pratique pour nous aider à prendre conscience de notre valeur, de celles des autres ou des effets bénéfiques de certaines situations."

Le Journal of Personality and Social Psychology a publié des résultats de recherches montrant que cet exercice augmentait considérablement le niveau d'émotion agréable des participants - bien plus que les participants à qui on avait demandé d'écrire l'histoire de leur rencontre.

Une autre étude - publiée en ligne dans *Psychological Science*- a demandé aux participants de se concentrer sur l'imagination «et si» des événements spécifiques dans l'histoire de leur vie n'avaient pas eu lieu.

Nous avons appliqué ces résultats dans un atelier «Navigating Transitions» à Lifestage, en utilisant une adaptation de cet exercice avec des gens qui traversent des changements inattendus et dramatiques. Lors d'un exercice d'écriture et de partage verbal, les participants ont été invités à réfléchir des deux côtés de la question en ce qui concerne la transition à laquelle ils ont dû faire face.

En se concentrant sur «et si » l'événement de transition ne s'était pas produit, ils ont pu articuler et exprimer non seulement ce qui avait été perdu, mais aussi les aspects transformationnels de leur situation de vie inattendue - les nouvelles personnes qu'ils avaient rencontrées, les opportunités qu'ils ont pu saisir une fois dans une nouvelle configuration de vie souvent imposée et subie d'ailleurs !

Tout comme les moments les plus sombres de la vie de George Bailey lui offrent l'opportunité de voir sa vie sous un jour nouveau, c'est souvent ce mélange de lumière et d'obscurité dans nos expériences qui nous permettent de construire du sens avec ce que nous vivons.

Les expériences créatives, telles que l'écriture, la journalisation ou la narration dans des exercices d'improvisation ou de psychodrame, fournissent une structure à travers laquelle le sens et la perspective peuvent être explorés sous des angles différents et des voies contrefactuelles alternatives.

Nous pouvons utiliser cette approche pour avoir plus d'énergie et de créativité afin de traverser et de dépasser les

circonstances difficiles et nous concentrer sur la richesse en nous-mêmes et dans nos possibles et nos relations.

"Contrairement au film, *La vie est belle*, les chercheurs qui ont ainsi mis en lumière l'effet « George Bailey » nous expliquent qu'il n'est pas nécessaire qu'un ange nous montre à quoi ressemblerait le monde si nous n'étions jamais nés.

Au lieu de cela, passer quelques minutes à soustraire mentalement une bonne chose de notre vie peut élargir notre champ de conscience et nous faire nous sentir mieux parce que nous changeons notre point de vue sur des choses que nous ne pouvons pas changer

Et si la différence que nous faisons pour les autres dans ce monde - si la profondeur des relations et l'appréciation de ce que nous contribuons peuvent être mesurées en euros - beaucoup de nous prendrions conscience que nous sommes bien plus riches que nous le pensons !



Alors, une suggestion faites régulièrement cet exercice ! Surtout quand vous voyez votre vie, vos capacités et vos possibles sous un angle défavorable !