

Sandberg, S. et Grant, A. (2017). *Option B: Facing adversity, building resilience, and finding joy*. New York, NY : Knopf

Léandre Bouffard

Volume 38, numéro 3, 2017

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1041848ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1041848ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Bouffard, L. (2017). Compte rendu de [Sandberg, S. et Grant, A. (2017). *Option B: Facing adversity, building resilience, and finding joy*. New York, NY : Knopf]. *Revue québécoise de psychologie*, 38(3), 235–238.  
<https://doi.org/10.7202/1041848ar>

Sandberg, S. et Grant, A. (2017). *Option B: Facing adversity, building resilience, and finding joy*. New York, NY : Knopf.

## LES AUTEURS

Sheryl Sandberg a obtenu un MBA de l'Université de Harvard, a travaillé au Département du trésor des États-Unis et chez Google avant de devenir la directrice des opérations chez Facebook depuis 2008. Elle a publié *Lean in*<sup>1</sup> (chez Knopf), en 2013, un ouvrage qui incite les femmes à réaliser leurs buts. Femme brillante, puissante et riche<sup>2</sup>, cette mère de deux enfants est en deuil de son conjoint depuis 2015, après 11 ans de mariage. Dans le présent ouvrage, elle fait part au lecteur de sa peine et de ses efforts pour développer la résilience face à cette tragédie. Adam Grant est un professeur apprécié à la Wharton School, la prestigieuse école d'administration rattachée à l'Université de Pennsylvanie. Il a publié de nombreux articles scientifiques ainsi que deux ouvrages : *Give and take* (2014) et *Originals* (2017), chez Penguin. Ami de Sheryl, Adam l'a accompagnée dans son deuil et apporte la dimension scientifique de l'ouvrage. Dans l'introduction, on lit : « Nous avons écrit le livre ensemble, mais pour plus de simplicité et de clarté, l'histoire est racontée par moi (Sheryl), tandis qu'Adam est référé à la troisième personne » (p. 11).

## LE CONTENU

Ce livre porte sur la capacité de l'esprit humain de persévérer. Nous y explorons la psychologie de la récupération, de l'affrontement des défis, du recouvrement de la confiance en soi et de la redécouverte de la joie. Nous croyons qu'il est possible de connaître la croissance posttraumatique, mais aussi la croissance pré-traumatique, car il n'est pas nécessaire de subir une tragédie pour s'améliorer (Introduction, p. 12).

Sheryl Sandberg a pu alléger quelque peu sa peine immense en reconnaissant que nous ne sommes pas nécessairement responsables des événements pénibles qui nous arrivent, que ces problèmes n'affectent pas tous les domaines de notre vie et que le choc éprouvé ne durera pas toute la vie<sup>3</sup>. Grâce à cette interprétation des événements négatifs, les gens sont moins susceptibles d'être déprimés et plus aptes à affronter les difficultés (*coping*). De plus, en minimisant la culpabilité et en reprenant les rituels familiaux – ce qui est important pour les enfants – il devient possible de « respirer de nouveau » (titre du premier chapitre). Au chapitre 2,

1. En français : *En avant toutes*, chez Lattès, 2014.
2. Sa fortune est évaluée à 1,6 milliard de dollars. Elle a annoncé qu'elle allait en donner la moitié pour la promotion de la cause des femmes. Elle appuie ainsi les actions concrètes qu'elle effectue dans plusieurs organisations, incluant Facebook.
3. On aura reconnu les trois « P » de Seligman (1991) : *Personal, Pervasiveness, Permanence*.

Sheryl Sandberg recommande de reconnaître le malheur chez soi (et chez les autres), donc admettre que « l'éléphant » est dans la pièce.

L'expérience personnelle de Sheryl Sandberg ainsi que la littérature scientifique lui ont permis d'apprécier l'amitié de plusieurs personnes qui lui ont apporté un soutien affectif puissant, ce qui a contribué à sa résilience. Elle rappelle la Règle d'or : traiter les autres comme vous voudriez être traité; mais elle ajoute qu'avec ceux qui souffrent, il vaut mieux appliquer la Règle de platine : traiter les autres comme *ils* veulent être traités (chapitre 3). Au chapitre 4, Sheryl Sandberg rapporte comment est nécessaire la compassion pour soi-même. De plus, dans ces moments difficiles, elle rapporte comment le fait d'écrire son journal personnel – de traduire ses émotions en mots – a été thérapeutique pour elle.

Avec le temps, le soutien des amis, la reprise des habitudes familiales et le retour au travail, il devient possible d'émerger, de « rebondir » et de connaître la croissance posttraumatique. Cette résilience se caractérise par l'augmentation des forces personnelles, l'appréciation de ce qu'on a, le développement de relations profondes, l'attribution d'un sens à la vie et l'ouverture vers de nouvelles possibilités. Avec le temps, il est devenu possible pour Sheryl Sandberg et ses enfants d'apprécier quelques moments de joie. Sept mois après le décès de son conjoint, elle essaie de trouver, au coucher, trois moments de joie qui pourraient être survenus dans la journée<sup>4</sup>. Mieux encore, elle cherche des activités plaisantes qui exigent un engagement important afin de se donner l'occasion de vivre l'expérience *flow*<sup>5</sup> (chapitres 5 et 6).

La préoccupation de Sheryl Sandberg pour ses enfants est constante et fait l'objet du chapitre 7. Au chapitre 8, elle expérimente l'importance de « trouver la force ensemble » et rapporte de nombreux cas de regroupements de personnes qui ont pu ainsi garder l'espoir dans des situations extrêmes. Le thème du chapitre 9 est l'adaptation au travail. L'auteure insiste sur l'importance de développer la capacité de reconnaître ses erreurs et d'en tirer profit, ce qui est peu prisé dans la culture des organisations. Elle rapporte le cas de son coauteur, Adam Grant, qui était piètre enseignant au début de sa carrière, mais il a suscité et profité de la rétroaction reçue (rétroaction parfois drastique) et, plus tard, il a été choisi « top prof » par les étudiants de Wharton.

Le chapitre 10 termine l'ouvrage avec un certain optimisme. Après deux ans, Sheryl Sandberg et ses enfants ont retrouvé des petits bonheurs et elle-même a commencé à fréquenter quelqu'un qui s'est désigné lui-même comme « le Roi des distractions »!

---

4. Les Américains disent joliment « *Count your blessings* ».

5. L'expérience flow a été décrite par Csikszentmihalyi (1990/2004).

## L'APPRÉCIATION<sup>6</sup>

*Option B* n'est pas seulement l'histoire d'un deuil, il porte plutôt sur la psychologie de la résilience, l'expérience vécue par Sheryl Sandberg tenant lieu de colonne vertébrale de l'ouvrage. En effet, les auteurs élargissent le propos pour englober toutes sortes d'expériences tragiques et traumatisantes auxquelles les humains ont à faire face : pauvreté extrême, viol, racisme, sexisme, homophobie, événements naturels perturbants et mort d'un proche. Rapportant l'expérience dramatique de Sheryl Sandberg de même que d'autres cas aussi troublants que variés, l'ouvrage nous touche en tant qu'humain. L'ajout de résultats d'études scientifiques favorise la compréhension des processus de deuil et de recouvrement, élargissant ainsi les perspectives. Le lecteur a donc entre les mains un livre instructif, émouvant et passionnant.

Les praticiens et les chercheurs en sciences sociales et en psychologie apprendront peu de cet ouvrage, mais cette synthèse sur la résilience et les références classiques<sup>7</sup> qui l'accompagnent s'avèreront néanmoins utiles pour un grand nombre de lecteurs. Il m'apparaît comme un excellent ouvrage à conseiller à des clients qui vivent un événement difficile. *Option B* intéressera également les étudiants – particulièrement en sciences humaines – ainsi qu'un public cultivé. Les suggestions et les conseils proposés ne seront pas nécessairement utiles à tous, à toutes les phases du processus de récupération, mais les études ont démontré leur utilité au moins pour certains à certains moments...

*Option B* est très touchant et plein d'espoir. On y trouve des récits parfois inimaginables de souffrance et de perte, mais on y voit aussi comment les humains ont la capacité de supporter les difficultés et même de continuer à avancer. Ce livre [...] offre des leçons que chacun a besoin d'apprendre. [Atul Gawande, est chirurgien, écrivain, chercheur en santé publique et professeur à l'École de médecine de Harvard. Il est l'auteur de *Mortal* (2015, chez Picador). Commentaire sur la jaquette de couverture].

- 
6. Personnellement, j'ai trouvé plutôt rapide, abrupte et sans nuance le jugement porté sur *Option B* par Dominique Bertrand et Pierre Therrien lors de leur participation à l'émission *Médium large*, animée par Catherine Perrin (le jeudi, 8 juin 2017, entre 11 h 06 et 11 h 30). Ces deux invités n'y ont vu qu'un « ramassis de bondieuseries, de recettes de bonheur et du radotage », un livre de « statut Facebook » qui n'apporte rien d'utile à ceux qui, comme eux, ont perdu un proche. Le thème majeur du livre – la résilience – a été complètement oblitéré. Pourtant, 3974 évaluations de l'ouvrage ont été compilées sur Wikipédia et ont donné une « note » de 4,1 (sur 5). L'animatrice a bien essayé de sauver le livre en rapportant quelques phrases dont les invités ont reconnu l'utilité... du bout des lèvres. Plutôt pénible cette section de l'émission, par ailleurs fort intéressante, de Catherine Perrin.
  7. Signalons un ouvrage majeur en matière de croissance posttraumatique : Calhoun et Tedeschi (2014).

RÉFÉRENCES

- Calhoun, L. G. et Tedeschi, R. G. (dir.) (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York, NY : Psychology Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: How to change your mind and your life*. New York, NY : Harper & Row. Traduction française (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism : The psychology of optimal experience*. New York, NY : Pocket Books.

**Léandre Bouffard<sup>8</sup>**  
*Université de Sherbrooke*

---

8. Courriel de correspondance : [leandrebouffard1939@yahoo.ca](mailto:leandrebouffard1939@yahoo.ca)