Et vive L'OPTIMISME !

Et si l'optimisme constituait la force des gens heureux et non la faiblesse des naïfs ? Véritable source de vie et d'engagement, il permettrait de raconter le meilleur de soi-même et du monde. Notre journaliste Camille Perlès explore cette voie.

Georges Bernanos a écrit : "L'optimisme est une fausse espérance à l'usage des lâches et des imbéciles." J'ai longtemps adhéré à cette idée, très répandue, que les optimistes sont d'incorrigibles naïfs, hermétiques à la noirceur du monde. Mais comment pourrait-il en être autrement dans une société que les médias dépeignent, la plupart du temps, comme de plus en plus dangereuse et incertaine ? Dans son ouvrage intitulé *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !* (Les Arènes, 2017), le psychologue Jacques Lecomte apporte une nuance. "Ces dernières décennies, explique-t-il, sur l'ensemble du globe, la pauvreté, l'analphabétisme, la faim et les maladies ont fortement reculé. Contrairement à une opinion largement partagée, l'humanité va beaucoup mieux qu'il y a vingt ans, même s'il reste encore, malheureusement, de nombreuses zones sombres." L'écrivain suédois Johan Norberg le confirme : nous avons réalisé des progrès considérables, notamment en ce qui concerne les questions du racisme, de la misogynie et de l'homophobie. Et le cercle des personnes que nous respectons et pour lesquelles nous nous soucions ne cesse de s'agrandir. C'est sans conteste la preuve d'une humanité grandissante. J'imagine que nous pouvons attribuer cette avancée à la fois à une ouverture d'esprit et à une intelligence du cœur qui nous permettent de voir le monde différemment. Si un excès de confiance s'avère peu efficace – les gens qui pensent conduire mieux que les autres ont en réalité plus d'accidents –, abuser de pessimisme n'est pas davantage recommandé. En effet, un comportement alarmiste paralyse généralement l'action. Dès lors, l'optimisme du XXIe siècle semble porteur d'un regard éclairé sur les personnes et les événements, d'une forme de sagesse qui pousse à prendre du recul et à être réaliste. C'est la marque d'un esprit avisé qui, comme le dit l'auteur Alexander Lockhart, "ne refuse pas de voir le côté négatif des choses mais ne veut pas s'attarder dessus".

LA CLÉ DU BONHEUR

Forte de cette nouvelle perspective, j'ai donc décidé d'adopter une attitude positive. Mais en étais-je seulement capable ? Pouvons-nous subitement choisir d'être optimiste ou bien naissons-nous avec un "capital de départ" ? Les chercheurs en psychologie positive apportent une réponse rassurante à cette interrogation. Notre capacité à être heureux repose à 50 % sur nos gènes. 10 % sont liés aux éléments objectifs et tangibles de notre environnement (notre niveau de richesse, notre travail). Les 40 % restants dépendent entièrement de nous et de notre façon d'appréhender les choses. En d'autres termes, oui, nous pouvons décider d'être optimistes. "Je le serai quand je pourrai enfin me payer une vie à la hauteur de ce que j'ambitionne", a tempéré mon amie Maud lorsque j'ai essayé de l'entraîner avec moi dans cette aventure. Comme la plupart des gens, elle pense que si elle gagnait 20 % de plus, elle serait vraiment heureuse. Sentiment largement partagé… mais erroné. En effet, notre bonheur n'étant que très peu lié au matériel (10 %), être propriétaire d'une belle maison ou percevoir un salaire mirobolant ne peuvent nous combler entièrement. D'ailleurs, nous connaissons tous des gens riches excessivement malheureux et d'autres, bien moins aisés, beaucoup plus heureux. Notre bonheur tient davantage à nous-mêmes, à ce qui nous anime et à la façon dont nous le mettons en œuvre au quotidien. C'est ce que les chercheurs en psychologie américains Edward L. Deci et Richard Ryan appellent "les motivations intrinsèques" : des relations humaines denses, des valeurs et des convictions, ou encore un engagement au niveau professionnel ou dans une passion, par exemple. Il s'agit là d'aspects de nos vies qui sont satisfaisants en eux-mêmes et qui peuvent nous apporter un bonheur sans fin programmée.
À l'inverse, rechercher à tout prix des motivations extrinsèques – argent, renommée, statut social – n'est pas fiable car elles sont par essence inextinguibles.

"Je préfère vivre en optimiste et me tromper que vivre en pessimiste pour la seule satisfaction d'avoir eu raison"

Milan Kundera

"L'optimisme est la voie du succès. Rien de grand ne se fait sans espoir ni confiance"

Helen Keller

La clé de notre bonheur se situe donc dans une existence bâtie sur nos valeurs et qui a surtout du sens à nos yeux.

LE CHEMIN ET LE BUT

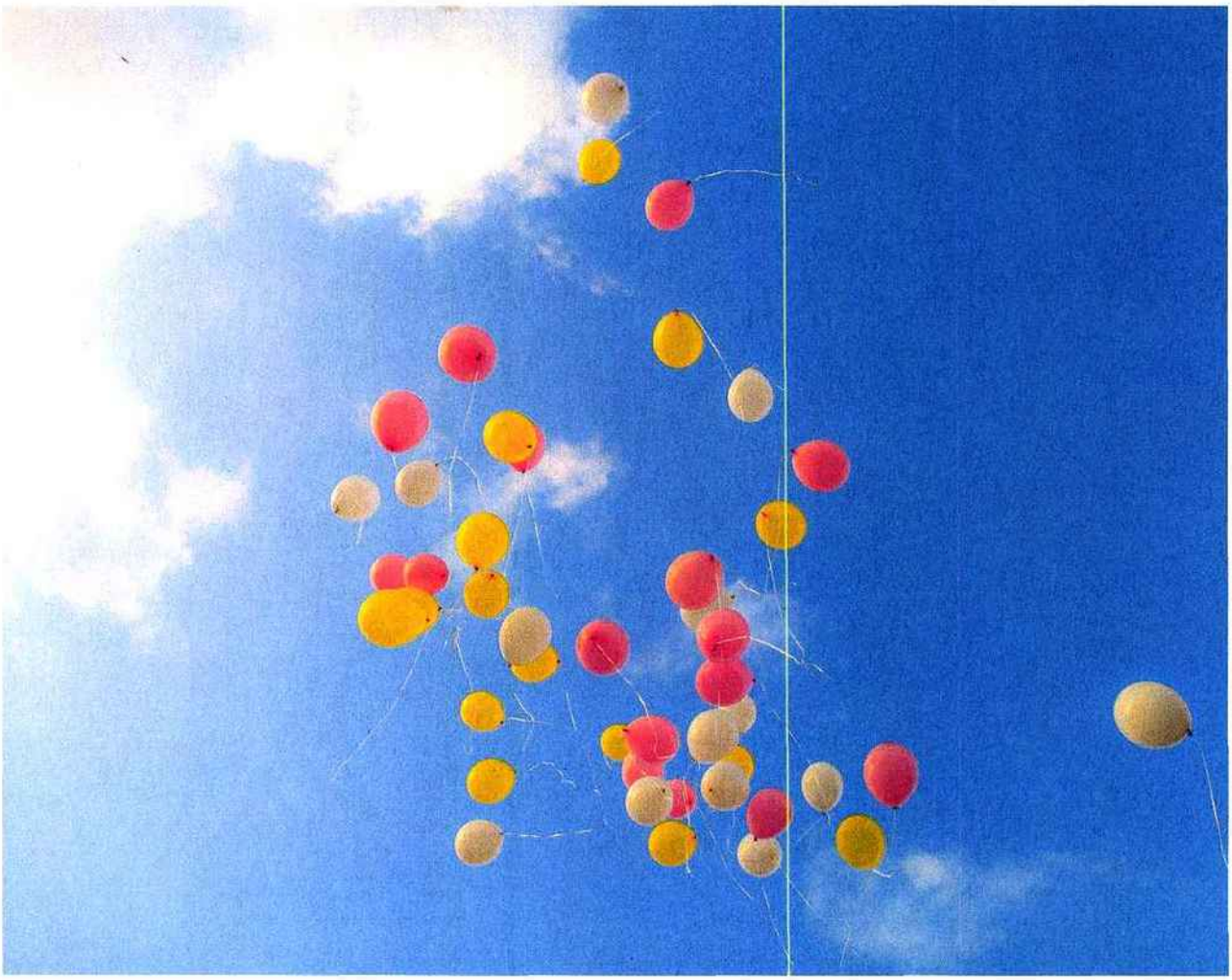
Il semblerait donc que l'un des secrets des gens optimistes soit de mener une vie qui leur corresponde et de savoir reconnaître ce qui lui donne du sel. Loin d'évoluer dans un monde parfait, hors de la réalité et sans épreuves, ils prennent leur parti des difficultés et tentent de les affronter avec combativité. Mais ils ont aussi le talent de savoir relativiser les échecs et de capitaliser sur les réussites. Lorsque mon amie Lena n'a pas eu le poste tant convoité, elle m'a dit : "Certes, j'aurais bien aimé l'obtenir, mais ce n'était pas pour cette fois. Je n'y suis pour rien car j'ai fait de mon mieux. La prochaine fois, ça fonctionnera." Dans la même situation, le pessimiste aurait déclaré : "Ça ne m'étonne pas. De toute façon, je n'y croyais pas. Ça ne marche jamais pour moi." Non seulement cette façon de penser empêche d'avancer mais elle entretient un cercle vicieux : plus on se persuade qu'on est mauvais, plus on rate ce qu'on entreprend (et on finit par ne plus rien tenter). "Je ne crois pas pouvoir tout réussir, m'explique Lena, mais j'ose essayer. Car le jeu en vaut la chandelle. Je pars du principe que je peux y arriver, quand bien même ce sera difficile." Philippe Gabilliet, professeur de psychologie et de management, et grand défenseur de l'optimisme, le résume ainsi dans une conférence consacrée à ses vertus : "Il y a le but et le chemin. L'optimiste aura, dans les deux cas, tendance à clamer : 'Ce sera simple et j'y arriverai sans problème', c'est naïf. Le pessimiste annonce : 'Ça va être atrocement dur et de toute façon je vais échouer', ce n'est pas plus efficace. Celui qui pense 'Je ne vais pas réussir, mais je me serai bien amusé' est également limité. Il reste une attitude possible, la plus raisonnable et la plus réalisable : l'optimisme de but combiné au pessimisme de chemin. 'On va y arriver mais en surmontant des obstacles."

UNE QUESTION D'ENTRAÎNEMENT

"C'est aussi une question de formulation, précise Jean-Christophe Barralis, psychothérapeute et cofondateur de l'Institut Français d'Appreciative Inquiry. Être optimiste commence par les mots. C'est ce que nous enseignons avec la démarche appréciative. Elle consiste à évoquer ce que je désire plutôt que ce qui me manque." Une différence qui change tout. Modifier son langage pour changer sa perception, voire sa façon de penser ? "Cela permet d'accéder à une autre vision du monde. On demande aux personnes de nous raconter une histoire qu'ils ont vécue et qui les a engagés. Très vite, à travers les termes employés et le positif véhiculé par l'expérience, les sourires s'affichent et les comportements se modifient. Dès lors que l'on est parvenu à identifier les ingrédients qui ont fonctionné pour une personne, on connaît ses ressources : c'est ce 'noyau

L'OPTIMISME, POUR AGIR ENSEMBLE

Ces dernières années, plusieurs initiatives, mouvements ou encore associations visant à placer l'optimisme et le bonheur au cœur de notre projet de société ont vu le jour. Parmi eux, "Bleu Blanc Zèbre", fondée par l'écrivain Alexandre Jardin, prône "la diffusion d'un message positif et fédérateur autour de l'action concrète d'une société civile adulte qui se prend en main".
La Fabrique Spinoza, elle, se définit comme un "think tank du bonheur citoyen". Elle considère le bonheur comme "un vecteur de transformation positive et catalyseur du changement dans la société" et se donne pour but de le "replacer au centre du débat public". L'association, fondée par Alexandre Jost, cherche à inscrire le bonheur au cœur de la société pour qu'il participe à l'évolution des établissements scolaires, des entreprises et de la vie publique.



d'ingrédients positifs' qui lui permettra de rebondir."
Mon amie Lena a une autre technique, inspirée des *Three Good Things* (trois bonnes choses, en anglais) de Martin Seligman, l'un des pionniers de la psychologie positive. Chaque jour, elle note trois choses qui lui ont procuré du plaisir et pour lesquelles elle ressent de la gratitude. "L'exercice est efficace, explique-t-elle, parce qu'il déplace notre attention focalisée sur ce qui n'a pas marché (et qu'on a tendance à ressasser) vers ce qui a fonctionné, mais que l'on prend pour acquis et dont on ne tire pas naturellement de bénéfices." Très facile à faire puisqu'il ne requiert qu'un carnet et un stylo. Il permet, à mesure que les jours passent et que s'allonge la liste de nos bonheurs quotidiens, de nous faire travailler notre capacité à les voir. Le temps et l'entraînement aident à ce que cet exercice devienne un réflexe et que le cerveau s'habitue à rechercher le positif.

RÊVER, C'EST PERMIS

Les optimistes n'ont pas plus de talent que les autres, mais ils ont sans aucun doute une vie plus agréable. Ils restent moins longtemps au chômage et décrochent des emplois dans lesquels leur adaptabilité et leur détermination sont louées. Et pour cause : ils misent sur leurs forces. Quand d'autres ressassent leurs failles, leurs manquements ou leurs faiblesses, les optimistes, eux, s'attardent sur leurs qualités et les font fructifier. Ils sont aussi plus créatifs : leur capacité à rebondir après un échec leur permet de trouver plus vite des solutions. Et surtout, ils s'autorisent à rêver. Lorsque Philippe Croizon, amputé des quatre membres après un accident, a annoncé à ses proches qu'il projetait de traverser la Manche à la nage, tous l'ont regardé avec un certain scepticisme. Mais il l'a fait, et a réalisé d'autres exploits depuis. "Qu'est-ce que je risque ?" est une des phrases que j'entends le plus souvent prononcer par mon amie Lena. Cette vision positive de la vie la rend attrayante. On se bouscule pour bénéficier de sa compagnie et cela alimente un cercle vertueux puisque le fait de donner et de recevoir au quotidien entretient le sentiment de bonheur. Un cercle vertueux que chacun d'entre nous peut entamer, dès demain. Et même dès aujourd'hui. ●

TEXTE **CAMILLE PERLÈS** PHOTOS **STOCKSY**