



## L'ELOGE DE L'OPTIMISME\*

### **Par quel miracle la vie de quelques privilégiés est-elle toujours rayonnante ?**

Quel secret détiennent certaines personnes pour se soustraire à la morosité ambiante et afficher en permanence un moral au beau fixe ? Existerait-il un mystérieux gène qui insufflerait l'optimisme à quelques élus ? On serait tenté de le croire tant ceux-là semblent jouir de la vie sans le moindre effort alors que d'autres ne cessent de broyer du noir. Les uns excellent dans l'art des prédictions malheureuses et ressassent avec délectation les rancœurs du passé. Chaque événement leur sert de prétexte pour évoquer le goût toujours amer du quotidien. Les autres se nourrissent de drames et de sensationnel, relatant dans le moindre détail le récit d'un triste fait divers ou du dernier cataclysme.

Avouons-le, nous sommes, pour la plupart d'entre nous, de grands pessimistes, d'éternels râleurs, nous plaignant de tout, continuellement acerbes, anxieux ou critiques. L'habitude de se lamenter est certes plus répandue que celle de se réjouir de la vie et lorsqu'on ose annoncer qu'on est heureux, on se sent presque coupable. L'optimisme n'est décidément pas très tendance !

Près de trois français sur quatre se déclarent pessimistes\*, alors que l'aspiration la plus naturelle de chacun ne serait-elle pas d'être enfin heureux ?

Par quel miracle la vie de quelques privilégiés est-elle toujours rayonnante ? Quel secret détiennent-ils pour se soustraire à la morosité ambiante et afficher en permanence un moral au beau fixe ? Existerait-il un mystérieux gène qui insufflerait l'optimisme qu'à quelques élus ?

### **L'optimiste, une question d'optique ?**

Que voyez-vous la nuit ? Rien ! Répond Paul alors que Jacques évoque un merveilleux ciel étoilé. Notre appréhension du monde se résumerait donc à une question de vision ? On se montre volontiers ironique en parlant des « lunettes roses » à travers lesquelles certains perçoivent leur existence. C'est vrai, il semblerait bien que l'optimisme soit une affaire d'optique. Selon que vous revêtiez des lunettes noires ou des verres de couleur, la vie paraîtrait plus terne ou plus brillante.

A contrario, les spécialistes comportementaux affirment que l'on peut changer notre attitude mentale et contempler la vie à travers un filtre rose. Il suffirait d'apprendre à développer cette aptitude en observant, en analysant et en modélisant la personnalité des

gens optimistes. Selon eux, l'optimisme est lié au sentiment de contrôle de sa propre existence. Il y a en chacun de nous une part de soleil qui ne demande qu'à luire. Voici quelques traits dominants des optimistes. En faites-vous partie. Si non, examinez la couleur de vos lunettes et décidez éventuellement d'en changer !

### **Les optimistes ont une bonne estime de soi**

Ils vivent en bonne intelligence avec eux-mêmes, ils profitent pleinement de la vie et font confiance à leurs jugements.

### **Ils ont conscience de gouverner leur vie**

Bien faire les choses, mener à terme ce qu'ils ont entrepris, telle est leur devise. Ils ont foi en leurs compétences, ils savent se fixer des objectifs et tout mettre en œuvre pour les atteindre.

### **Ils sont pleins d'espoir**

Des épreuves, des soucis, notre vie en est remplie. Les optimistes apprennent à en tirer partie et utilisent toutes les circonstances de la vie même les plus défavorables comme les catalyseurs d'une transformation personnelle. Leur optimisme n'exclut pas une approche réaliste car ils sont conscients de leurs erreurs mais ils évitent de les ressasser et persévèrent pour atteindre leurs objectifs.

Il existe une foule de moyens pour créer une atmosphère radieuse et développer davantage votre optimisme. La vie de certains paraît exceptionnelle, à vous de fabriquer la vôtre sur mesure avec vos idées, vos astuces et vous seul êtes qualifié pour cela.

L'optimisme est un art et comme tout art, il se cultive, s'entretient et se nourrit. Chacun peut apprendre à illuminer ses journées par un peu plus d'optimisme et dire stop aux pensées, images ou phrases assassines qui plombent notre moral. Rien d'harmonieux ne peut être entrepris sans une dose d'optimisme !

### **Pour devenir optimiste, entraînez-vous, faites vos gammes :**

#### **Soyez positif**

Une attitude mentale positive aide à résoudre les problèmes du quotidien. Lorsque nous déballons nos déboires et nos griefs, nous continuons à entretenir une vision amère de la vie et cela nous fige dans l'immobilisme et le découragement.

Commencez par énumérer consciemment tout ce qui est positif dans votre vie, vous constaterez que les événements ont soudain une autre lumière.

## **Rayez la plainte de votre vocabulaire**

Abandonnez votre statut de victime, cessez de vous lamenter à propos des difficultés et des obstacles que vous rencontrez et rappelez-vous que souvent, ce sont eux qui nous permettent de progresser. Même dans les pires situations, rien n'est jamais définitif !

## **Supprimez la médisance et l'esprit critique**

La médisance nous fait gaspiller notre énergie. L'esprit critique, principalement celui qui nous porte à nous plaindre des autres, à peu près sur tous les plans, est à bannir.

## **Pratiquez une gymnastique mentale**

Si vous souhaitez sortir de l'ornière des pensées négatives, passez en revue vos attitudes mentales et, si nécessaires, contrez-les. Pour cela analyser chaque pensée lucidement, vous constaterez que le sujet de mécontentement ou de pessimisme perd soudain de son acuité. A partir du moment où vous lui avez restitué sa vraie place, oubliez-le et refusez-lui toute existence dans votre mental.

## **Eduquez votre manière de penser**

Repérez vos pensées automatiques. Ecoutez-les et remettez-les en questions. Demandez-vous si elles vous appartiennent ou si elles vous ont été transmises. Inaugurez une nouvelle vision des choses et souvenez-vous que vous pouvez modifier votre fonctionnement. Une habitude se change. «*Pour être heureux il faut y mettre du sien* » nous enseigne Alain, le philosophe.

## **Travaillez votre optimisme**

Fabriquez-vous quelques petites phrases avec des affirmations personnelles optimistes adaptées à vos besoins de tous les jours. La pensée agit sur la circonstance, sur l'événement ; ainsi, lorsque vous vous serez suffisamment entraîné, vous saurez vous maintenir dans cet état favorable. Lisez des ouvrages, des textes emprunts d'optimisme, surlignez ou recopiez des phrases, apprenez-les, notez-les dans un cahier à portée de main, afin de les relire à tout moment. Une mine d'or : « *Les secrets du bonheur* » présentés par Janine Boissard, plein de citations de sages, écrivains, poètes, philosophes, sur l'optimisme et le mieux vivre.

## **Pratiquez le contentement intérieur**

Certains, obsédés par leur désir de possession sont condamnés à l'insatisfaction à force de trop de convoitise. Compétition, courses et frustration coupent l'individu de sa spontanéité, de son optimisme et de sa confiance en lui.

«*Ayez la sagesse d'apprécier ce que vous possédez. Faites-en l'inventaire.* » écrit Alan Loy McGinnis\*. Voici, pour ce faire, un petit exercice à effectuer de temps en temps : Retournez-vous sur votre passé quelques instants, non pour vous lamenter mais pour songez à tout ce que vous avez accompli jusqu'à ce jour. Considérez et évaluez tout ce chemin parcouru. En étiez-vous conscient ? Refaites cet exercice régulièrement pour doper votre moral.

### **Entourez-vous de gens positifs**

Il existe une loi du rayonnement et de l'attraction. Lorsque nous sommes anxieux, négatifs, nous avons tendance à attirer les expériences, les situations ou les personnes que nous cherchons à éviter. Soyez attentifs à votre environnement et allez spontanément vers les optimistes, c'est contagieux !

### **Souriez**

L'un des plus sûrs moyens de provoquer un état interne optimiste, c'est le sourire. Il est des personnes dont le sourire est si captivant qu'il procure un réel rayonnement au point de magnétiser leur entourage.

### **Pratiquez l'humour**

C'est une manière d'installer une légère distance entre les événements et vous. Multipliez les occasions de rire, principalement durant des périodes difficiles. Lorsque vous êtes d'humeur maussade, visionnez des films drôles. Plus on rit, mieux ça va ! A chacun de se constituer sa vidéothèque de films anti-vague à l'âme. Soulagement assuré !

### **Rendez-vous utile**

Aider les autres est un moyen de relativiser nos tracas. Rien de mieux pour ensoleiller une journée maussade que de s'intéresser à son voisin. Une petite dose d'Amélie Poulain fait du bien à chacun.

### **Développez votre créativité**

C'est souvent ce que l'on fait pour son propre plaisir qui donne plus de sens et de plénitude à la vie. Elargissez votre horizon, découvrez de nouvelles voies d'expression, laissez libre

cours à votre créativité (peinture, sculpture, broderie, cuisine etc.) . Nous sommes tous des créateurs.

### **Ecoutez de la musique**

Anne Queffelec pianiste, lors d'un récent interview déclarait : « *Quand j'écoute de la musique, je suis habitée par l'optimisme, le bonheur et la joie. C'est comme une sorte de lumière qui soudain me transporte et me fait aimer la vie.* »

Dire que l'on aime la vie, c'est poser un acte créateur qui intensifie la vitalité.

### **Appréciez l'instant présent**

« *Lorsqu'on est dans l'instant présent, on n'a plus peur, on est en contact avec la vie, on n'est plus jamais seul, on connaît le bonheur* » écrit Anthony de Mello\*.

Arrêtez-vous un instant et regarder autour de vous, écouter, sentez. permettez à tous vos sens de revenir à la vie. Vivez le moment présent et jouissez-en au maximum. Les optimistes trouvent toujours quelque chose à apprécier : l'odeur d'un met qu'ils aiment, le parfum de telle fleur, de tel arôme, la vue de tel paysage, la vibration d'une musique. Ils puisent réellement leur énergie dans l'instant présent.

N'attendez pas, comme Colette, l'écrivain, d'avoir quatre vingt ans pour déclarer que vous aviez une vie formidable et regretter de ne pas vous en être aperçu avant...

### **Quelques lectures pour nourrir votre optimisme :**

- Le livre du bonheur de Marcelle Auclair, Ed. du Seuil
- La vie en rose au boulot de D. Glocheux Ed.A. Michel
- Plaidoyer pour le bonheur Mathieu Ricard Ed. Nil
- le petit livre de l'optimisme Paul Wilson Ed. Presse du Châtelet

\* d'après le baromètre Sofrès/Le Figaro de septembre 2003,

\* "Le pouvoir de l'optimisme", Alan Loy McGinnis, Ed. J'ai Lu 1993

\* "Quand la conscience s'éveille" Anthony de Mello Ed. Espaces Spiritualités - Albin Michel

\*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud Est

[Voir ses ouvrages](#)

[Lire toutes nos chroniques](#)

*Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.*