

Memo : L'Optimisme, c'est génétique !

Déjeuner conversation du 8 septembre 2014-09-08

Les français sont les champions du monde du pessimisme (Sondage BVA-Gallup) et pourtant : l'être humain est génétiquement disposé à voir la vie en rose. (Nouvelles Clés n° 74, déc ; 2011)

Chaque être humain a un potentiel optimiste. C'est ce qu'affirme une nouvelle science qui associe neurologie, psychologie, épidémiologie, sociologie et anthropologie. Sans ce potentiel comment expliquer que l'humanité ait traversé les innombrables épreuves qui ont surgit sur sa longue route : catastrophes naturelles, guerres, épidémies, ... En ce moment, de temps de crise, l'optimisme devient même vital.

Cinq clés pour cultiver l'optimisme

Le psychologue et psychanalyste [Alain Braconnier](#) propose des pistes pour se l'approprier.

L'optimisme suscite deux sortes de méfiance. L'une teintée de mépris ironique, car, dans notre culture, intelligence et pessimisme sont traditionnellement associés. L'autre faite de scepticisme face aux exhortations à changer de regard sur soi, sur les autres et sur le monde pour voir enfin le verre à moitié plein. Cette double méfiance n'est pas que l'expression d'une résistance au changement, elle est aussi légitime : il sévit un optimisme naïf que le psychologue et psychanalyste Alain Braconnier appelle «optimisme de l'illusion», qui consiste en un mélange, habile et parfois peu honnête, de pensée magique, de déni et de sous-méthode Coué. Ainsi, il suffirait de croire pour voir, de dire pour être et de répéter pour gagner.

Savez-vous prendre la vie du bon côté ?

Identifiez ce qui vous empêche d'être optimiste et découvrez comment rebooster votre capital joie de vivre !

Bonne nouvelle, il existe aussi un optimisme qui concilie réalisme et esprit critique, et que l'on peut appeler « optimisme intelligent ». « Intelligent parce que nous partons du constat qu'il produit des bienfaits dans les différents domaines de notre vie, affirme Alain Braconnier. C'est d'ailleurs le leitmotiv du chercheur en psychologie américain Christopher Peterson : selon lui, les études mettent en évidence que cette disposition d'esprit est associée au bonheur, à la persévérance et à l'accomplissement personnel. L'optimiste intelligent n'est pas dans l'illusion : il planifie, prend en compte le critère d'efficacité, là où l'optimiste de l'illusion se contente de formules incantatoires. » Il est entendu que nous ne sommes pas tous égaux face à cette aptitude : notre histoire, nos expériences, mais aussi notre biologie font la différence. Mais nous pouvons tous majorer notre capital mieux-être. Parce qu'il ne néglige pas les services du pessimisme, ne dénie pas la complexité de notre psyché et, surtout, parce qu'il fait appel à nos ressources personnelles et à notre intelligence, cet optimisme-là nous séduit et nous convainc. Alain Braconnier nous propose cinq pistes à explorer.

Se servir du pessimisme

Si l'optimisme a mauvaise presse, il en est de même pour le pessimisme, diabolisé par les militants de la pensée positive. Or, ce trait, qui nous pousse à voir le verre à moitié vide, n'est pas forcément ce sherpa malintentionné qui nous guide sournoisement sur les sentiers du découragement, de l'inaction et de la dépression. Bien utilisé, il pourrait même servir avantageusement nos projets et nos ambitions. D'abord parce qu'il est anticipateur : il nous oblige à prendre en considération des freins, des difficultés, des obstacles, autant de facteurs d'échec possibles, ou de problèmes que notre enthousiasme nous conduit parfois à minimiser ou à ignorer. En un mot, il nous remet dans la complexité du réel et nous amène à mieux penser nos décisions et nos choix. Il est le garde-fou qui nous empêche de tomber dans « l'optimisme de l'illusion » et un levier de créativité, donc de sublimation. En nous obligeant à faire preuve d'initiative et d'imagination pour surmonter les obstacles, le pessimisme nous pousse dans nos retranchements et nous permet de mobiliser toutes nos ressources. Lucidité, anticipation, imagination sont donc les vertus d'un pessimisme sélectif, mis au service d'un optimisme réaliste. Écoutons cette voix intérieure méfiante, listons ses avertissements, et réfléchissons à la façon dont nous pourrions parvenir à nos fins malgré les embûches.

Raisonner en positif

Il n'est pas facile de rester optimiste face à un événement de vie douloureux ou dans une ambiance morose. Et il n'est pas plus facile qu'efficace de se répéter en boucle que tout va bien et que le temps fera son œuvre. En revanche, une méthode a fait ses preuves. Il s'agit d'emprunter aux optimistes deux particularités de leur

raisonnement : « la disposition optimiste à penser le futur » et « le mode explicatif positif des événements ». Aisés à mettre en œuvre, ils portent sur des variantes cognitives, c'est-à-dire sur des façons de raisonner et non de ressentir.

La disposition optimiste à penser le futur peut se définir comme une confiance générale à obtenir des résultats ou comme la capacité à imaginer qu'il y aura des sentiments, des comportements, des expériences positives à vivre. Il s'agit donc de s'efforcer, lorsque l'on est dans l'anticipation négative, d'opposer à chaque crainte ou obstacle son antidote positif, de manière à rééquilibrer la pensée et les émotions. S'adonner à la rêverie positive sur le futur, sans souci de réalisme, est également un moyen agréable et efficace de faire barrage à l'anxiété. Le mode explicatif positif des événements a été étudié par des chercheurs en psychologie, qui ont découvert que les optimistes avaient tendance à considérer des épisodes désagréables comme étant momentanés, spécifiques à une situation donnée et liés à des raisons extérieures à eux. Efforçons-nous donc d'analyser chaque expérience négative en la passant au tamis de ces trois critères. Pour s'exercer, on peut repenser à des événements du passé et en faire un récit qui tienne compte de ces éléments.

Autre point qui les différencie des pessimistes, les optimistes pensent que le fait d'agir aura des conséquences plus bénéfiques que s'ils laissaient simplement « faire les choses ». Un comportement actif (élaborer une stratégie, faire un choix, poser un acte) est toujours plus positif – en termes d'image de soi, de confiance et de vision d'avenir – qu'un comportement d'inhibition ou de passivité. Le bon réflexe est donc de prendre en compte la situation (échec, impasse) puis de se demander : « Que puis-je faire maintenant ? » Cela nous fait quitter la position de victime pour nous remettre en position de sujet.

Faire avec la réalité

Il convient de chercher l'opportunité qui se cache dans chaque difficulté plutôt que de la considérer comme une invitation à « tout laisser tomber ». Mais, avant cela, il est important de s'accorder le temps de digérer la nouvelle situation (échec, impasse, retard) et les émotions qu'elle déclenche. Trop de décisions sont prises hâtivement parce qu'elles sont motivées par le désir de passer à un épisode plus agréable. Or, l'optimisme intelligent fait avec la réalité, il n'est ni déni de celle-ci ni refoulement des émotions négatives.

Ensuite, il s'agit de porter un regard distancié et ingénieux sur la situation : « Que m'a-t-elle appris (sur moi, sur les autres) ? Quelles améliorations puis-je apporter (formation, information...) ? Quelles perspectives m'ouvre-t-elle (changer de voie, de modus operandi, attendre le moment opportun...) ? » Porter un regard différent, c'est aussi accepter qu'il existe des problèmes définitivement ou momentanément impossibles à résoudre. Curieusement, des études montrent que les optimistes lâchent prise plus facilement et passent à un autre projet, tandis que les pessimistes ruminent, ressentent, perdent du temps et de l'énergie. Pour s'assurer qu'un problème est insoluble, l'idéal est de demander son avis à une personne, au moins, possédant une compétence dans le domaine en question.

Savourer sa vie

Si l'humain n'était pas foncièrement optimiste, il ne grandirait pas, ne marcherait pas et n'acquerrait aucune compétence d'aucune sorte. L'optimisme est un élan, une force vitale qui nous pousse à aller de l'avant, à obtenir, à conquérir. Par la force, par l'intelligence et par les mots. Prendre conscience de la dose de confiance en soi et en l'avenir qu'il nous a fallu pour arriver là où nous sommes est le premier pas pour continuer à avancer. Sans ce fond d'optimisme, nous serions-nous lancés dans des histoires d'amour ? Aurions-nous tissé des liens d'amitié ? Aurions-nous tenté telles études, tel concours, telle formation ? L'énergie vitale qui nous anime ne demande qu'à être activée, canalisée puis utilisée. [08] Certaines postures la renforcent et la nourrissent. Savourer la beauté du monde et des êtres, juste autour de soi, ouvre l'esprit et le cœur. Au contraire du pessimiste, dont le regard ne s'attarde que sur le mauvais, construire des cercles vertueux, en s'appuyant sur nos petites réussites, qui permettent de gagner en confiance et en ambition. Prendre le temps de penser, de questionner, de s'informer, d'imaginer et de rêver. Au lieu de sauter aux conclusions, de généraliser, d'user de préjugés et de certitudes. Deux postures diamétralement opposées. La première est la signature de l'optimiste intelligent, tandis que la seconde porte celle du pessimiste résigné.

Questionner ses regrets

Le pessimisme, contrairement à ce que l'on croit, ne concerne pas seulement l'avenir. Il s'étend aussi au passé. Par le biais de généralisations négatives ou de fixations sur des blessures ou des échecs, il sape l'estime de soi, la confiance dans ses ressources et dans le futur. Se tourner vers son passé pour y extraire des moments de

bonheur, de réussite ou de simple bien-être est la première étape pour pouvoir réécrire une autobiographie plus juste. On peut pour cela feuilleter un album de photos, revivre les moments des « jours heureux » ou demander à des proches de nous rappeler par le récit des instants savoureux, joyeux, d'échange et de partage.

Autre écueil sur lequel viennent s'échouer les pessimistes : les regrets. Même si certains sont inévitables – aucun d'entre nous ne peut afficher un « sans-faute existentiel » –, il y a des regrets qui occupent tout notre espace mental et émotionnel, nous empêchant de vivre ici et maintenant et de désirer demain. Ces regrets-là sont à déconstruire, pièce par pièce. Il est nécessaire de re-contextualiser l'objet du regret (de quel désir était-il le fruit ? À quelle époque de notre vie s'est-il manifesté ? Qu'est-ce qui l'a fait échouer ? Qu'aurions-nous pu faire pour réussir ?) puis de le réactualiser (est-il encore réalisable aujourd'hui ? À quelles conditions ? Qu'est-ce que cette réussite nous apporterait ? Est-on certain de la désirer autant et que rien d'autre ne nous apporterait les mêmes bénéfices ?). Ce questionnement a le mérite de nous sortir du fantasme et d'une position passive, et de nous remettre face à notre désir actuel.

La chance.

Philippe Gabilliet, enseignant en psychologie sociale, propose par jeu le cours idéal qu'il n'a jamais pu donner sous forme d'une vidéo de quelques minutes. Il nomme ce cours : la science de l'optimisme ; autrement dit : la chance. En quelques phrases il explique pourquoi la chance est essentielle pour réussir mais qu'il s'agit d'une compétence. Et comme toute compétence la chance peut s'acquérir en appliquant les règles d'or de la science de l'optimisme : vigilance, curiosité, capacité à rebondir et altruisme. De cette expérience, largement diffusée sur les réseaux sociaux est né un livre : « Eloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en main » qui fait suite à un précédent ouvrage : « Eloge de l'optimisme ».

Optimiste ou pessimiste ?

La disposition d'esprit qui permet de prendre les choses du bon côté appartient à l'optimiste qui se lève toujours de bonne humeur. Il est moqué par le maréchal de Lattre de Tassigny : « Un optimiste est celui qui plante deux glands et va acheter un hamac ». Opinion tempérée par Georges Bernanos : « Un optimiste est un imbécile heureux ; un pessimiste, un imbécile malheureux. »

Karl Popper est plus directif : « Etre optimiste est un devoir moral. » Et Winston Churchill plus près de notre sujet de conversation : « Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. »

Sur l'aspect purement psychologique l'optimiste relativise ses échecs : « Je ferai mieux la prochaine fois. » Ou généralise ses succès : « J'ai vraiment de la chance. » A l'inverse le pessimiste : « Je suis nul » Ou : « C'était juste un coup de chance. »

Au-delà de la transmission génétique plusieurs facteurs concourent à développer la disposition d'esprit de l'être humain :

- les grands porteurs de sérotonine sont plus optimistes,
- l'exemplarité des parents a une influence sur le comportement de l'enfant. L'optimisme se transmet par amour et par les félicitations de ses efforts (plus que pour ses résultats).

Espoir (optimiste) : le jeu (courses, loto, ...)

L'optimiste est en meilleure santé, plus innovant, plus altruiste.

L'optimiste est acteur de sa vie

Les bonnes nouvelles : Reporters d'espoirs « Une spirale ascendante » (Pierre Nougué)