

## psycho

# Cinq petites leçons d'optimisme

Certains s'obstinent à voir le verre à moitié vide, pour d'autres, il est à moitié plein. Bonne nouvelle : on peut changer de camp ! Car voir la vie en rose est aussi une question de volonté. Alors, trouvons vite la formule pour profiter des joies que cette vision positive peut nous apporter. PAR VALÉRIE JOSSELIN

Courir après la réussite pour être plus heureux ? Inutile, d'après Shawn Achor<sup>1</sup>, l'un des pionniers de la psychologie positive. D'après lui, c'est l'optimisme qui alimente la réussite, dope nos facultés intellectuelles, favorise la créativité et nous maintient en bonne santé. Mais si l'on ne naît pas optimiste ? « Nos gènes détermineraient 50 % de notre capacité à voir la vie en rose, détaille le Pr Sonja Lyubomirsky<sup>2</sup>. 10 % seraient liés aux circonstances et 40 % dépendraient de nous. » Ouf ! L'optimisme serait donc un état d'esprit qui se cultive au quotidien. On commence maintenant ?

### On se met en mode « solution »

L'optimiste ne se contente pas de prendre la vie du bon côté. « Face à l'incertain, il suppose qu'il existe une issue favorable. Il se donne le droit d'agir pour la faciliter », confirme le psychiatre Christophe André<sup>3</sup>. Imitons-le en nous persuadant que, quelle que soit l'impasse dans laquelle on se trouve, il y a toujours une solution quelque part.

« Imaginer qu'il y a sûrement une "solution" est toujours plus efficace qu'accuser le sort, observe Philippe Gabilliet<sup>4</sup>, professeur de psychologie à ESCP Europe. L'optimiste n'est pas sûr de gagner, il est même conscient des risques qu'il prend. Mais il parie en permanence, et de préférence sur le meilleur. Plutôt que de se fier aux statistiques qui n'évoquent que des "moyennes", il mise sur une ressource non exploitée, s'inspire d'un modèle ou réfléchit aux moyens qu'il a mis en œuvre dans le passé pour se tirer d'un mauvais pas. »

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI ?** « Chercher une solution globale et définitive est une erreur, avance Philippe Gabilliet. Ce sont souvent les solutions partielles, temporaires et contextua-

lisées qui marchent le mieux. En cas de problème, il faut une réponse sur mesure. Quitte à la réajuster lorsque la situation évolue. »

### On apprend à (se) dire merci

En grandissant, on oublie de dire merci ! Pour le psychologue Robert Emmons<sup>5</sup>, c'est pourtant le moyen le plus sûr de cultiver un état d'esprit positif. Selon ses recherches, les individus enclins à la reconnaissance manifesteraient plus d'énergie et seraient moins sujets à l'anxiété. Mais la gratitude ne se résume pas à des remerciements pour un service rendu. Le psychologue la définit comme « une impression d'émerveillement, qui donne envie de rendre grâce et de goûter la vie ». Le bon réflexe ? Apprendre à savourer la vie, mais aussi remercier régulièrement les gens qu'on aime pour ce qu'ils nous offrent ou pour leur présence.

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI ?** On se félicite car nous aussi, on est une personne formidable ! « Chaque jour, conseille la coach Emilie Devienne<sup>6</sup>, notez une raison pour laquelle vous vous êtes appréciée. Exemple : "Ma voisine a été désagréable car ma poubelle lui a bloqué le passage", votre réaction : "Je l'ai remerciée de l'avoir déplacée", vos pensées : "Elle est aigrie, je préfère laisser couler", et la qualité que cela a dénotée chez vous : la tolérance. » Relisez vos notes dans les moments où vous n'avez pas le moral !

### On utilise son cerveau comme un filtre anti-spam

Les événements sont par définition neutres, c'est notre regard qui les qualifie de positifs ou de négatifs en fonction de notre vécu. Puisque nous sommes guidés par notre subjectivité, pourquoi

ne pas décider, une bonne fois pour toutes, de focaliser sur le bon, l'utile ? « On adopte en conséquence un comportement dont on sait à l'avance qu'il a des chances de réussir pour valider notre croyance (quelque chose de bon nous attend quelque part). Ce mécanisme est si connu que les psychologues lui ont donné un nom : "prophétie autoréalisatrice" », affirme le psychologue Shawn Achor. Philippe Gabilliet recommande, quant à lui, d'apprendre à convertir chaque rencontre, lecture, information en « bifurcation remarquable », autrement dit en coup de chance qui peut influencer notre destin. On



F. SNEP/STUDIO IMAGES/GETTY-IMAGE



Positiver,  
c'est savoir tirer  
parti de toutes ses  
expériences, y  
compris les échecs.

s'interroge: « Que puis-je en apprendre? » Tout défaut abrite une compétence à exploiter.

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI?** Shawn Achor recommande un exercice simple: « Rédiger, avant de se coucher, une liste de trois bonnes choses qui nous sont arrivées dans la journée. Cela oblige le cerveau à passer en revue les dernières vingt-quatre heures pour y repérer les points potentiellement positifs. Cinq minutes suffisent à changer durablement d'état d'esprit. Plus on devient doué à repérer des bonnes choses à consigner, plus on en voit, sans même se forcer, partout où on regarde. »

## On revoit son vocabulaire

S'il est évident que les mots influencent nos humeurs, on sait moins qu'ils ont du pouvoir sur notre quotidien. La manière de nous exprimer impacte directement nos actions et notre manière de les appréhender. « Les formulations négatives sont difficilement assimilables pour le cerveau, explique Françoise Kourilsky<sup>7</sup>, docteur en psychologie. L'expression négative d'un objectif constitue un obstacle majeur à sa réalisation, car comment satisfaire un non-désir? » Pour Martin Seligman, fondateur, en 1998, de la psychologie positive, un optimiste est d'abord une personne qui dispose d'un certain « style explicatif », autrement dit une interprétation positive de l'adversité. Se dire, par exemple: « Quelqu'un d'autre a eu cette promotion que je voulais. Cela peut arriver. D'autant qu'il y avait une forte concurrence sur ce poste-là. Mais j'ai encore de la réserve! »

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI?** On fuit les formulations négatives, permanentes (« C'est vraiment grave et ça ne changera jamais ») ou exprimant la peur qui font partie de notre langage quotidien. On utilise des expressions favorisant des interprétations positives: « Aie confiance » (au lieu de « N'aie pas peur »), « Contacte-moi quand tu veux » (au lieu de « N'hésite pas à me contacter »). Idem pour for-

muler ses objectifs: « J'arrête de fumer » devient « J'ai envie de me remettre au sport ». A éviter aussi: « Oui, mais... » Essayez de le remplacer par « Oui, et... » ou tournez la phrase autrement!

## On fait des choix

Selon les psychologues américains Michael Scheier et Charles Carver, les optimistes sont convaincus de maîtriser le cours des événements, quand les pessimistes, plus fatalistes, se résignent, y voyant un signe du destin. Selon Tali Sharot<sup>8</sup>, professeur en neurosciences et en psychologie, choisir une option permet de lui accorder plus de valeur, de renforcer sa confiance en soi et en l'avenir. Qu'il s'agisse « d'un choix hypothétique, ou d'une chose que l'on n'a pas choisie mais qu'on croit avoir choisie ». Subir (ou en avoir le sentiment) est un facteur d'aggravation du pessimisme.

**CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI?** On applique cette règle à tous les domaines de notre vie. En s'obligeant, si l'on est mariée, à choisir de nouveau notre conjoint chaque matin. Ou en décidant activement de rester au même poste, avec le même salaire, les mêmes collègues. Quitte à lancer des recherches d'emploi de façon à reconnaître à notre travail toute sa valeur et le choisir à nouveau librement... ■

1. Auteur de « Comment devenir un optimiste contagieux », Belfond. 2. Auteur de « Comment être heureux... et le rester », Flammarion. 3. Auteur de « Vivre heureux », O. Jacob. 4. Auteur de « Eloge de la chance ou l'art de prendre sa vie en main », Saint-Simon. 5. Auteur de « Merci! », Belfond. 6. Auteure de « 50 exercices pour voir la vie du bon côté », Eyrolles. 7. Auteure de « Se réjouir, s'apaiser, réussir », InterEditions. 8. Auteure de « Tous programmés pour l'optimisme! », Marabout.

➔ sur [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr)

Et vous, voyez-vous la vie en rose? Pour le savoir, faites notre test.

► Rubrique Bien-être

## Ces mantras qui nous réconfortent

La psychologue islandaise Dora Gudrun Gudmundsdottir, ex-directrice de l'Institut de santé publique de l'Islande, a fait imprimer sur des magnets (à coller sur les réfrigérateurs!)

« Les 10 commandements de la santé mentale », et les a offerts à chaque foyer du pays. Suivons l'exemple en choisissant à notre tour nos propres mantras: « J'ai toujours le choix »

« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers » (Pythagore)  
« Changer, c'est d'abord changer de point de vue » (Jean-Bertrand Pontalis)  
« Il n'y a personne qui soit né sous une mau-

vaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel » (Dalaï-Lama)  
« Il y a des fleurs partout pour celui qui veut bien les voir » (Matisse)  
« Après la pluie,

le beau temps »  
« Tout est toujours possible »  
« C'est celui qui s'égaré qui découvre de nouveaux chemins » (Nils Kjaer)  
Vous pouvez aussi rejoindre le groupe sur

Facebook « Une pensée positive par jour », vous offrir « L'agenda bien-être 2013 » (Prat Ed.), ou la « Petite anthologie spirituelle pour traverser les épreuves de la vie », d'Anne Ducrocq (Albin Michel).