



Bienvenue !

Bienvenue sur le site de la Ligue des Optimistes de France.

La Ligue des Optimistes de France est une association qui s'est donné pour mission de promouvoir l'optimisme et l'enthousiasme dans tous les domaines de la vie, privée ou publique, économique, culturelle ou sociale.

L'optimisme est une attitude mentale qui aide à appréhender la vie d'une manière positive et active, autour de quelques convictions fondamentales :

- Le monde à venir est fait avant tout de possibles favorables et d'opportunités à saisir
- Face à tout problème, l'intelligence créatrice des hommes trouvera toujours une solution
- En toutes circonstances, l'utilisation de nos forces ouvre davantage de possibilités que la lutte contre nos faiblesses
- Face à l'inconnu, on a toujours le contrôle sur quelque chose, ne serait-ce que sur nos propres pensées

Si vous partagez ces valeurs, rejoignez-nous.

France Roque, présidente

S'abonner à la Lettr'Optimiste

Recevez périodiquement un message optimiste dans votre boîte mail :

Prénom :

Adresse Email :*

* = Champ requis

Je m'abonne

Propulsé par MailChimp!

Articles récents

Un grand merci !

101 raisons d'être optimiste

Convoqué par le boss...

Les mauvaises nouvelles ont du bon

Amour.exe

Tous programmés pour l'optimisme

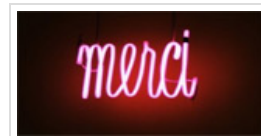
Articles plus anciens

Choisir un mois ▾

Un grand merci !

Posté par Yves de Montbron le 3 mars 2013 No comments

Aujourd'hui, nous vous proposons un exercice positif très simple tiré de « 50 exercices pour prendre la vie du bon côté » d'Emilie Devienne (Eyrolles)



Tant que nos enfants sont petits, nous n'avons cessé de les inviter à dire « merci » à chaque fois qu'une personne se montre gentille à leur égard. En vieillissant, les aspérités de la vie nous éloignent parfois de cet usage. Pourtant, outre le fait qu'il relève de la politesse minimale, le remerciement a le grand mérite de nous faire prendre conscience des bons côtés qui prévalent encore dans nos relations avec les autres.

Comment faire ?

Lisez cet extrait de l'inventaire du célèbre empereur romain Marc-Aurèle dans lequel il liste les éléments de son caractère « hérités » de son entourage, puis suivez les consignes décrites plus bas.

- De mon grand-père Vérus : la bonté coutumière, le calme inaltérable.
- De la réputation et du souvenir que laissa mon père : la réserve et la force virile.
- De ma mère : la piété, la libéralité, l'habitude de s'abstenir non seulement de mal faire, mais de s'arrêter encore sur une pensée mauvaise. De plus la simplicité du régime de vie, et l'aversion pour le train d'existence que mènent les riches.
- De Catulus : ne jamais être indifférent aux plaintes d'un ami, même s'il arrive que ce soit sans raison qu'il se plaigne, mais essayer même de rétablir nos relations familiales ; souhaiter du fond du cœur du bien à ses maîtres, ainsi que faisaient, comme on le rapporte, Domitius et Athénodote ; avoir pour ses enfants une véritable affection.

Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Nathan 2009

Consignes :

1) À votre tour, en pensant à vos parents, à vos frères et sœurs, à votre conjoint, à vos amis, à vos enfants, à vos confrères, écrivez dans un cahier intime votre inventaire personnel sur le modèle ci-dessus.

Par exemple : « *De mon institutrice, le soin d'une belle écriture ; de mon père, le goût des langues ; de ma femme, le sens de l'organisation ; de mon copain Fred, la force de caractère...* »

2) Avez-vous déjà pensé à remercier ces personnes pour ce qu'elles vous ont transmis ? Si non, c'est l'occasion de le faire !

Puis notez dans votre cahier intime la manière dont vous vous y êtes pris, et les réactions de vos proches.

Commentaire

S'il est bon pour chacun d'être reconnu à quelque égard que ce soit, il est bon aussi d'exprimer sa

Adhérer à la Ligue

Pour adhérer à la Ligue des Optimistes de France, cliquez ici

Retrouvez-nous sur Facebook

Ligue des Optimistes de France

facebook



Contact

Vous pouvez nous adresser un mail à :
info@liguedesoptimistes.fr

Nous vous répondrons aussitôt.

Soutien

Si vous aimez ce blog, merci de le soutenir par un don, même modeste.

Faire un don



reconnaissance à certaines personnes, à la vie, au destin... Il s'agit ici de valoriser la gratitude, grande composante de la « psychologie positive ».

En disant « merci » à la personne envers qui nous nous sentons redevable, nous rétablissons l'équilibre entre elle et nous. Ce « merci » peut être symbolique ou se matérialiser par une attention ou un cadeau.

Reproduit avec l'aimable autorisation d'Emilie Devienne, adhérente à la Ligue des Optimistes de France (www.emilie-devienne.com)

[Et vous, qu'en pensez-vous ?](#)

[Comment manifestez-vous votre reconnaissance ?](#)

[Qu'est-ce que cela vous apporte ?](#)

[Vous pouvez réagir en laissant un commentaire.](#)

101 raisons d'être optimiste

Posté par Yves de Montbron le 24 février 2013 4 commentaires

« **101 raisons d'être optimiste** » : un livre généreux dont l'optimisme est contagieux. En 14 chapitres, Eduardo Punset nous présente tout ce que nous réserve le futur du côté des technologies, de la médecine, de l'économie, de l'éducation, des neurosciences. Tout conduit à penser que demain, notre vie sera meilleure. À rebours des professionnels du désespoir, il nous donne confiance en l'avenir.

IMAGINER QU'AUTREFOIS LA VIE ETAIT MEILLEURE EST UNE GRAVE ERREUR

C'est le point de départ du livre. Chiffres et études à l'appui, Eduardo Punset démonte point par point ce préjugé : aujourd'hui nous observons une diminution systématique de la violence, une augmentation de l'espérance de vie de deux ans et demi par décennie et plus d'altruisme dans les rapports humains. Le XXème siècle a été celui de la redistribution de richesses. Nous sommes plus forts dans l'échange des informations, ce qui est le point de départ de toute civilisation.

NOUS INVENTERONS DE NOUVELLES FAÇONS D'ENSEIGNER ET D'APPRENDRE

Dans le futur, notre connaissance du cerveau nous permettra de complètement réviser nos méthodes éducatives : l'apprentissage des émotions se fera à l'école primaire – il est prouvé que la gestion émotionnelle augmente de 14 % l'assimilation des contenus -, la créativité sera stimulée. En plus de diminuer l'indice de violence, cela augmentera l'altruisme.

[Lire la suite »](#)



Convoqué par le boss...

Posté par Yves de Montbron le 17 février 2013 7 commentaires