

L'ÊTRE HUMAIN EST GÉNÉTIQUEMENT DISPOSÉ À VOIR LA VIE EN ROSE.

NOUS SOMMES DES OPTIMISTES

PAR PATRICE VAN EERSEL

Cela peut paraître étrange, surtout en France où les multiples raisons de s'inquiéter sont renforcées par notre vieux fond de champions du monde de la grogne. Pourtant, l'optimisme nous est naturel. Que l'on soit français ou patagon, tous les humains sont habités par une vision fondamentalement rose de la vie. A ces mots, vos sourcils se dressent, à moins que vous n'éclatiez de rire : c'est une grosse blague ou quoi ? Non, c'est ce qu'affirme une science nouvelle, un ensemble transdisciplinaire associant neurologie, psychologie, épidémiologie, sociologie et anthropologie, et que l'on pourrait appeler « science de l'optimisme ». Certes, si vous êtes du genre à vous réveiller chaque matin avec le blues, vous n'y croirez pas. Mais posez-vous la question : s'il était si difficile de faire face ...

ESSAYEZ, VOUS VERREZ...

TOUS

: -)

CLÉS

Chaque être humain a un potentiel optimiste. C'est ce qu'affirme une science en pleine émergence.

Une part de cette faculté est innée, l'autre s'acquiert.

Les problèmes de la vie ne sont pas des obstacles à l'optimisme, ils peuvent même le nourrir.

Photo : Christopher Thomas / Getty Images. Photomontage : DR.



... aux problèmes de la vie, comment expliquer que l'humanité ait subsisté jusqu'ici, traversant les innombrables épreuves, catastrophes et embûches que vous savez ? Le raisonnement, direz-vous, vaut pour le très long terme. Il vaut aussi pour le court terme. Il s'inscrit même dans une tendance forte du moment. En un mot : en temps de crise, l'optimisme devient vital. Notre enquête sur cette « science » en pleine émergence nous a fait rencontrer des optimistes surprenants. Connaissez-vous Philippe Gabilliet, qui enseigne la psychologie sociale à l'Ecole supérieure de commerce de Paris (ESCP Europe) ? Lui-même n'aurait pu imaginer ce qu'il adviendrait de la petite interview vidéo que ses élèves lui avaient soutirée en 2007. Un jeu : improviser en cinq minutes « le cours idéal que vous n'avez jamais donné ».



SI IL ÉTAIT SI DIFFICILE DE FAIRE FACE AUX PROBLÈMES DE LA VIE, COMMENT EXPLIQUER QUE L'HUMANITÉ AIT SUBSISTÉ ?

Sans trop hésiter, le prof s'était lancé sur la science de l'optimisme. Mais sous un angle nouveau, qui intéresse aujourd'hui les entreprises : la chance. En quelques phrases, il expliqua pourquoi la chance est certes essentielle pour réussir, mais qu'il s'agit d'une compétence et que celle-ci s'acquiert. Comment ? En appliquant les règles d'or de la science de l'optimisme : vigilance, curiosité, capacité à rebondir et altruisme.

La vidéo était censée demeurer sur le site web de l'école. Mais en 2009, elle est transférée sur YouTube. Illico, c'est l'explosion. Gabilliet reçoit des réactions enthousiastes. Il n'en revient pas. La plus belle reconnaissance lui arrive pendant l'été 2011, dans le RER, à La Courneuve, en Seine-Saint-Denis, quand un groupe black-blanc-beur s'approche de lui : « Pardon m'sieur, ça serait pas vous qui avez fait la vidéo sur la chance ? » Quand ils apprennent que oui, les gars sautent en l'air de joie et l'un d'eux dit : « Faut que je vous serre la main, m'sieur. Votre vidéo, on l'a partagée avec tous nos potes. Je l'ai même envoyée à mon père, en Algérie. Il m'a dit : "Ça fait vingt ans que je te le répète et tu ne m'écoutes pas. Mais ce type inconnu, lui, tu le crois !" Alors merci beaucoup, ça nous a bien aidés. »

Le succès de sa vidéo a été tel que Philippe Gabilliet va en faire un livre. En mars prochain, un an après son « Eloge de l'optimisme », paraîtra « Eloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en main » (éditions Saint-Simon). Voir la vie en rose serait une affaire sérieuse et réaliste ?

PESSIMISME, OPTIMISME : UNE DISTRIBUTION INJUSTE

Les questions se bousculent. L'optimisme et le pessimisme ne sont-ils pas innés, comme semblent l'indiquer les généticiens ? Des gens se lèvent toujours de bonne humeur et d'autres, dès l'aurore, ont envie de se pendre. Par ailleurs, l'optimisme n'est-il pas, par définition, utopiste, donc irréaliste, particulièrement quand les choses vont mal ? N'est-ce pas une simple affaire de subjectivité et d'humeur, dont un esprit clair devrait justement se méfier pour se tourner plutôt vers des approches rationnelles ? Car, si l'on conçoit que l'optimisme peut aider à se lancer dans une nouvelle entreprise, on voit moins comment on pourrait enseigner ce qui semble ne dépendre que du hasard des circonstances et des équations personnelles.

Peu de concepts ont suscité autant de bons mots. Le maréchal de Lattre de Tassigny se moque : « Un optimiste est celui qui plante deux

glands et va s'acheter un hamac. » Milan Kundera dézingue : « L'optimisme est l'opium du genre humain ! L'esprit sain pue la connerie ! » Georges Bernanos tempère : « Un optimiste est un imbécile heureux ; un pessimiste, un imbécile malheureux. » Antonio Gramsci précise : « Je suis pessimiste par l'intelligence, mais optimiste par la volonté. » Et Karl Popper sermonne : « Être optimiste est un devoir moral. » Mais c'est Winston Churchill qui vise sans

Car le pessimisme alimente volontiers un cercle vicieux – « je n'y crois pas, donc je me plante, donc j'y crois encore moins... » – qu'il faut tenter de rompre.

ACCEPTER LE BON ET LE BEAU, MAIS AUSSI L'ÉCHEC ET LA SOUFFRANCE

Mais il y a du nouveau. Bien au-delà du volontarisme de la méthode Coué (« je vais mieux qu'hier et moins bien que demain »), une

IL FAUT GUETTER LES OCCASIONS, PLUS NOMBREUSES QU'ON LE CROIT, DE FAIRE D'UNE MAUVAISE CHOSE UNE BONNE.

doute le plus juste : « Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. »

Commençons par la psychologie. L'optimisme relativise ses échecs (« je ferai mieux la prochaine fois ») et généralise ses succès (« j'ai vraiment de la chance »), alors que le pessimiste généralise ses échecs (« je suis décidément un nul ») et relativise ses succès (« c'était juste un coup de bol »). Pessimisme et optimisme ne dépendent pas de notre richesse, de notre santé ou de notre beauté (il y a de beaux riches pessimistes et de pauvres laids optimistes), mais semblent inscrits dans nos gènes. Promoteur de la résilience dans l'adversité, Boris Cyrulnik parle des petits et des grands « porteurs de sérotonine ». Les petits dépriment pour un rien ; les grands, naturellement imprégnés de ce « neurotransmetteur de la sérénité », voient la vie en rose. Le milieu et la culture peuvent-ils changer la donne ? Sans doute, mais jusqu'où ? La majorité des optimistes reconnaissent avoir été aimés dans leur enfance. Au-delà de la transmission génétique, l'exemplarité des parents – déprimés ou enthousiastes – joue un rôle par osmose. L'éducation proprement dite influence d'abord par défaut : traiter un enfant de nul et d'idiot peut assurément briser son optimisme naissant (lire encadré p. 60). À l'inverse, comment rendre moins pessimiste un gamin qui le serait de naissance ? Les pys répondent : en l'aimant et en mettant en valeur le moindre de ses efforts.

« psychologie positive » plus subtile et complexe est en train d'émerger. Cette psychologie ne se contente pas de se focaliser sur le bon, le beau, le souhaitable, pour le faire advenir. Elle embrasse l'ensemble du réel, intègre le mal, le laid, l'indésirable, pour tenter d'en faire une matière première, un carburant, une occasion de rebondir. L'échec et la souffrance existent, il faut en accepter l'idée – ce qui demande un travail sur soi. Mais il faut aussi guetter les occasions, plus nombreuses qu'on le croit, de faire d'une mauvaise chose une bonne (nos témoignages, en encadrés, le racontent). Une grippe vous cloue au lit ? Vous allez enfin pouvoir bouquiner. Vous avez inondé l'appartement du dessous ? Sans cela, vous n'auriez ...

THIERRY THOUVENOT, PRATICIEN EN MÉDECINE CHINOISE*

“TROP TARD POUR ÊTRE PESSIMISTE”

« Tout va mal ? Non, tout change et je suis d'accord avec la phrase de Yann Arthus-Bertrand dans le film “Home” : “Il est trop tard pour être pessimiste.” Nous allons sans doute connaître la fin du pétrole, les “écocités” vont forcément se développer, nous serons plus attentifs à la qualité de nos aliments... Quand un patient vient me voir et m'expose ses troubles, je cherche d'abord à le brancher sur ses ressources intérieures. Même au chevet d'un mourant, une attitude optimiste est possible : vis-à-vis de ceux qu'il va quitter, mais aussi de lui-même, de la façon dont il reconsidère sa vie et l'accepte, comment il se pardonne. »

* Auteur du « Journal d'une construction écologique », Minerva, 2009.

... jamais rencontré votre voisine. Vous venez d'être licencié ? Plus moyen de repousser votre propre projet d'entreprise. Le jeu d'inversion peut aller loin : vous êtes atteint d'un mal mortel ? Cette fois, vous jouez le grand jeu de votre vie intérieure...

En quelques années, la « psychologie positive » a marqué tant de points qu'elle a provoqué une floraison de pratiques et d'écoles, semble-t-il efficaces, et aussi d'essais et de manuels en tout genre. Pour la seule francophonie, du « Défi positif » du médecin psychothérapeute belge Thierry Janssen à « La Psychologie positive pour aller bien » de l'ingénieur psychothérapeute suisse Yves-Alexandre Thalmann, en passant par les « 3 kifs par jour » de Florence Servan-Schreiber, pratiquante du développement personnel, une bonne dizaine d'ouvrages sont parus à ce sujet ces derniers mois. La plupart de ces auteurs se réfèrent aux psys américains : George Vaillant, Chris Peterson, Mihaly Csikszentmihaly, Jon Kabat-Zinn, Tal Ben-Shahar, Daniel Goleman... Boris Cyrulnik

est l'un des rares Européens cités. Mais tous reconnaissent en Martin Seligman le fondateur de la « psychologie positive ». Jusqu'aux années 1980, Seligman s'intéressait surtout au mal-être et était connu pour sa théorie de l'« impuissance acquise ». Un jour, en avion, un chef d'entreprise, assis sur le siège d'à côté, lui demande : « Vous intéressez-vous aussi à l'autre face de la médaille ? Pouvez-vous prévoir quel genre de personne ne renonce jamais ? » C'est un eureka. Martin Seligman ne va plus lâcher cette « autre face de la médaille ». Aujourd'hui, son livre « La Force de l'optimisme » (InterEditions) est un classique qui marque une mutation décisive.

Cette psychologie positive repose sur une anthropologie qui lui donne une force inattendue. Homo sapiens sapiens est habité par un optimisme fondamental, une accumulation de données scientifiques le prouve de façon troublante. Même quand nous râtons et voyons tout en gris, notre espèce est poussée en avant par un syndrome positif. C'est simple à prouver : sinon, l'humanité aurait disparu.

“L'OPTIMISME PEUT SE TRANSMETTRE”

L'optimisme peut-il se transmettre à un enfant ?

Oui, et d'abord en l'aimant, mais cela ne suffit pas. Il faut le féliciter, moins pour ses résultats que pour ses efforts. Paradoxalement, dire à son enfant : « Tu es vraiment doué, tu as du talent », c'est risquer de briser son optimisme. Celui-ci s'édifie d'abord sur le sentiment que l'on est responsable de ses réussites.

Ne devient-on pas ce que notre entourage attend de nous ?

Bien sûr. Vous connaissez cette expérience où des élèves ont passé un test pour savoir lesquels avaient un « fort potentiel ». On a jeté les réponses à la pou-

belle et désigné aux profs des enfants choisis de façon aléatoire. Eh bien, ceux-là ont fait des progrès fulgurants. Simplement parce qu'on posait sur eux un regard différent.

Et si l'enfant chute ?

Les optimistes se cassent plus souvent la figure parce qu'ils prennent plus de risques que les pessimistes, qui s'en tiennent à ce qu'ils contrôlent. Il faut se garder de projeter son pessimisme sur l'enfant. Certains parents se disent : « Aidons-le à se bâtir un destin peu ambitieux mais sûr, pour qu'il ne soit pas déçu. » Cet enfant risque de ne rien vivre de formidable.

On dit les Français pessimistes.

Qu'ont-ils de particulier ?

En France, on pense qu'il est prétentieux de s'attribuer ses propres réussites. Il y a là un frein que les Américains par exemple ne connaissent pas. Je suis moi-même très française, très pessimiste. Si vous me félicitez pour une chose que j'ai réussie, je chercherai à minimiser mon rôle, à dire que c'est très facile. Le soir, nous devrions prendre l'habitude de nous demander : « Que m'est-il arrivé de bien aujourd'hui que je me dois à moi-même ? » Et laisser ces succès, même petits, influencer sur le reste de notre vie.

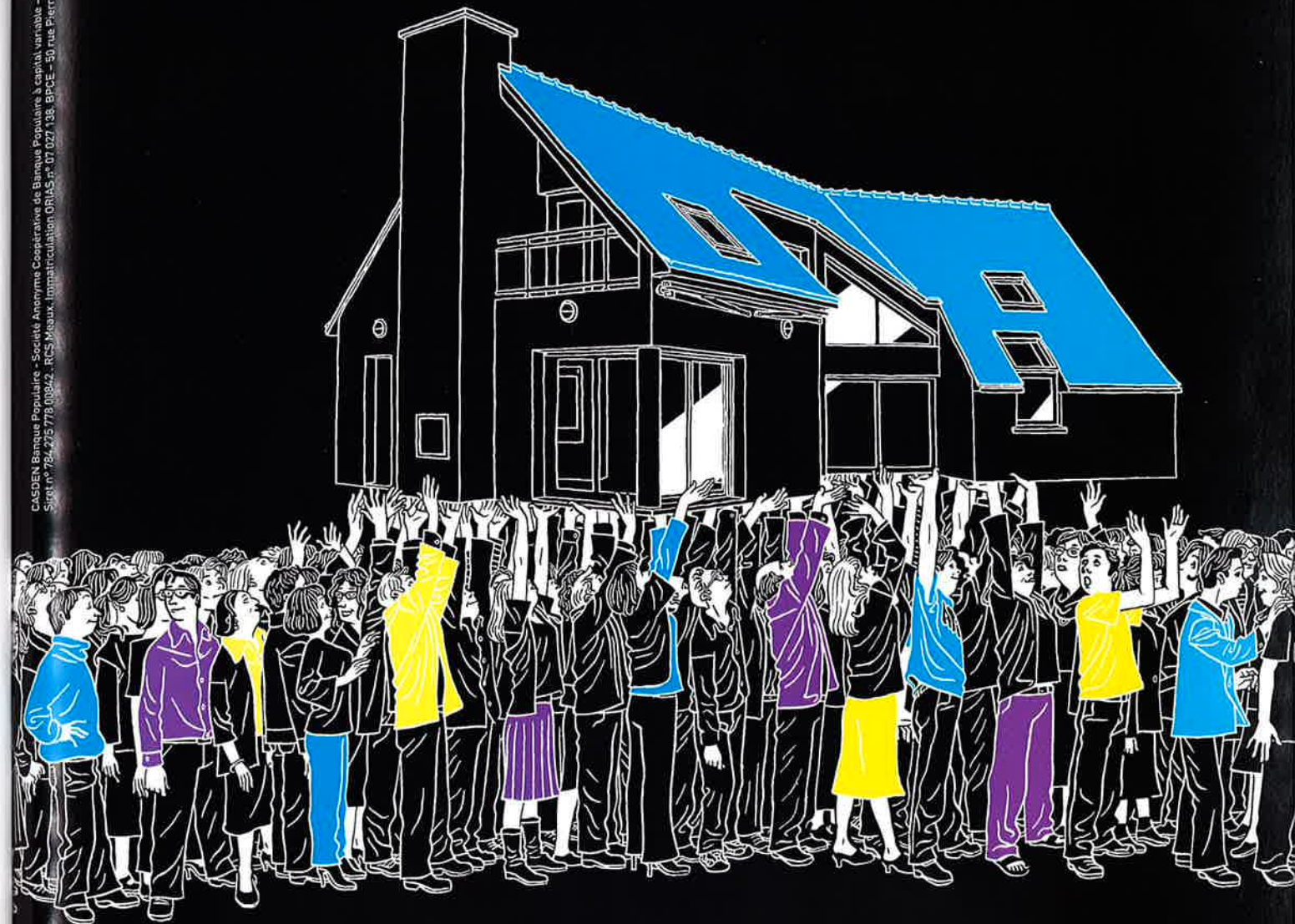


FLORENCE

SERVAN-SCHREIBER

Auteure de « 3 kifs par jour » (Marabout, 2011) et pratiquante assidue de la psychologie positive.
www.3kifsparjour.com

Et si plus d'1 million de personnes soutenaient vos projets ?



Quand les enseignants se mobilisent pour réaliser leurs projets, ils créent leur propre banque. En permettant à l'épargne de tous ses Sociétaires de financer les projets de chacun, la CASDEN démontre depuis 60 ans la performance d'un système bancaire coopératif.

Rejoignez-nous sur casden.fr ou contactez-nous au **0826 824 400**
(0,15 TTC/min en France métropolitaine)



L'offre CASDEN est également disponible dans le Réseau Banque Populaire.

casden
BANQUE POPULAIRE

Casden, la banque coopérative de l'éducation de la recherche et de la culture.

... **NOUS SOMMES NATURELLEMENT FOUS D'OPTIMISME**

En juin dernier, le magazine « Time » faisait sa couverture sur « La science de l'optimisme ». L'article était signé Tali Sharot, chercheuse au centre d'imagerie neuronale du University College de Londres et auteure de « The Optimism Bias » (« Le Biais de l'optimisme », non traduit). Ce qu'elle nous apprend est étonnant – même si l'on se méfie de la tendance actuelle à expliquer tout l'humain par des images du cerveau, quand les faits sont indéniables, on écoute. Après avoir observé, interrogé et scanné des milliers de cobayes humains pendant des décennies, les neuropsychologues ont mis au jour des faits qui contredisent nos a priori :

- Même si beaucoup souffrent d'un manque de confiance en eux, la plupart sous-estiment, voire oublient leurs défauts et faiblesses, et surestiment leurs atouts et qualités.
- Spontanément, notre mémoire estompe, voire efface (les freudiens emploieraient le mot « refoulement »), les souvenirs de souffrances passées. Tali Sharot a étudié les souvenirs du 11-Septembre et montré à quel point notre mémoire



nement : à mesure que le cerveau de nos ancêtres s'est développé, il leur a donné à la fois une mémoire et le fabuleux pouvoir de se projeter dans l'avenir, mais aussi, du coup, celui de visualiser les dangers traversés et ceux, potentiels, qui les guettaient. Pire, ils pouvaient

POUR NOTRE BIEN, L'ORGANISME TRICHE AVEC LA RÉALITÉ : NOUS OSONS AINSI NOUS INVENTER DES LENDEMAINS.

reconstruit notre vécu, presque toujours en l'embellissant.

- Même quand l'avenir nous paraît sombre, interrogés en détail sur notre propre avenir, nos projections positives dépassent largement nos projections négatives.
- Bien que nous puissions être rongés de regrets ou de remords, dans la majorité des cas, une fois un choix fait, nous le valorisons et disqualifions les options non choisies.
- Les médias ont beau nous submerger d'informations négatives, notre mémoire retient mieux les nouvelles positives.

Tout se passe comme si la sélection naturelle avait privilégié les optimistes et éliminé les pessimistes. Pourquoi ? On pourrait penser que les pessimistes, plus prudents, survivraient mieux. C'est le contraire. Le premier à avoir proposé une explication globale est l'anthropologue canadien Lionel Tiger (son livre « The Biology of Hope », « La Biologie de l'espoir », n'est pas traduit non plus). Son raison-

voir leur propre et inéluctable mort. Ces visions insupportables auraient bloqué l'aventure humaine si, dans son génie, la nature n'avait su adapter notre cerveau à la situation, mettant en place des mécanismes de sous-estimation du mauvais et de surestimation du bon. En d'autres termes : notre organisme triche avec la réalité, mais pour notre bien, puisque nous osons ainsi nous inventer des lendemains.

Pressentant ces hypothèses, beaucoup de fins esprits, dont Voltaire rédigeant « Candide », se sont gaussés des optimistes, ces délirants qui planent à quinze pieds au-dessus du réel, alors que les vrais réalistes sont forcément (au moins un peu) pessimistes, sceptiques – nous dirions aujourd'hui « dépressifs légers ». C'est mathématiquement exact, le pessimiste voit plus juste, du moins si l'on s'en tient au connu et au très court terme.

- Le connu ? Face à un problème, le pessimiste aurait raison d'être défaitiste, s'il n'était pas pos-

Illustration : Xavier Gorce pour CLES

Mixa

COSMÉ
BI
CHARTÉ CO



“Pour ma peau sensible fragilisée par l'âge, j'ai découvert le pouvoir de l'huile d'argan bio”
Estelle Lefebvre

BIOVITAL
LE 1^{ER} SOIN ANTI-ÂGE DE MIXA BIO
POUR LES PEAUX TRÈS SÈCHES ET FRAGILISÉES

2 fois plus concentré en huile d'argan bio*, le nouveau soin anti-âge Biovital gorge la peau de nutrition. Des résultats prouvés : les rides sont réduites**, votre peau regagne en fermeté et paraît visiblement plus dense***

98% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE – SANS PARABEN

L'anti-âge naturel des peaux sensibles, c'est Mixa Bio
Plus de conseils sur n





projets que les non avertis. Mais ils bénéficient d'un atout supplémentaire : ils ne perdent pas leur lucidité.

L'OPTIMISTE EST EN MEILLEURE SANTÉ, PLUS INNOVANT, PLUS ALTRUISTE

Les recherches (notamment à l'université Carnegie Mellon de Pittsburg et au Centre médical de l'université Columbia) prouvent que l'individu « plutôt optimiste » vit en meilleure santé que le « plutôt pessimiste », évitant plus facilement, par exemple, les accidents cardiaques et vasculaires cérébraux. Normal, dira-t-on, puisque le premier se sent plus heureux que le second et que le bonheur stimule son système neuro-immuno-endocrinien. Il tombe donc moins malade et guérit plus vite. Alors qu'à trouble identique, le pessimiste se plaint davantage, ce qui l'entraîne dans une spirale psychosomatique pathogène. Après trente ans d'études, les chercheurs de la Mayo Clinic de Rochester (Minnesota) ont établi que l'opti-

GÉNÉTIQUEMENT ENCLINS AU PESSIMISME, LES SCANDINAVES SONT DE GRANDS OPTIMISTES. ILS ONT CORRIGÉ L'INNÉ.

... sible d'oser imaginer une solution venant du dehors du cadre connu.

• Le très court terme ? Dans l'immédiateté d'un événement imprévu, notre système nerveux est ainsi fait que ses réflexes de survie vont toujours, à la vitesse d'un éclair, envisager le danger, dans une sorte de pessimisme archaïque de bon aloi.

Seulement voilà, l'humain est un être étrange qui n'a de cesse, sitôt passé ce sursaut de peur, de se lancer dans l'inconnu. Et cela change tout. Si nos ancêtres avaient été raisonnables, ils n'auraient pas cherché à contrôler le feu, nous mangerions froid et habiterions toujours, très écologiquement, dans les arbres. Personnellement, un simple grand pont par-dessus un fleuve me laisse coi. Comment de petits bipèdes ont-ils pu oser imaginer puis réaliser cela ?

Nous sommes fous d'optimisme. C'est notre nature profonde. Et le fait de savoir que notre cerveau triche en permanence avec la réalité ne change rien au phénomène. Les recherches montrent en effet que les cobayes humains avertis enjolivent autant leurs souvenirs et leurs

miste a une espérance de vie de 19% supérieure à celle du pessimiste.

Ensuite, l'optimiste moyen est plus motivé et innovant que le pessimiste moyen, ce qui ne surprend pas trop. Cela facilite sa vie relationnelle. Il plaît dans le privé et au travail, un employeur le recrutera en priorité – mais plutôt à un poste créatif : pour les tâches où sévérité et contrôle sont de mise, on préférera un pessimiste. Les études montrent aussi que l'optimiste est plus concentré, plus vigilant et plus à l'écoute d'autrui. Cet altruisme, qui bénéficie au groupe, concorde avec la thèse d'une humanité optimiste favorisée par la sélection naturelle. Enfin, l'optimiste résiste mieux en cas de coup dur, faisant, comme disait Churchill « d'une difficulté une opportunité ».

Relativisons le propos. Nous sommes rarement optimistes ou pessimistes à 100%. La plupart d'entre nous sont des « opti-pessimistes ». Tout est une question de dosage. La meilleure façon de tester son optimisme est de répondre au questionnaire de Martin Seligman – que l'on peut consulter (en anglais) sur le site du Positive Psychology Center (www.positivepsychology.org), de l'université de Pennsylvanie.

Pour sa part, Philippe Gabilliet voit quatre combinaisons possibles :

- A la fois optimiste de but (« on y arrivera ») et optimiste de chemin (« et ça sera facile ») : c'est le rêveur délirant.
- A la fois pessimiste de but (« on n'y arrivera jamais ») et pessimiste de chemin (« et on va morfler ») : c'est le défaitiste.
- Pessimiste de but (« on n'y arrivera jamais ») et optimiste de chemin (« mais on va bien s'amuser ») : ce serait plutôt le pervers.
- Enfin, optimiste de but (« on y arrivera ») et pessimiste de chemin (« mais ça sera difficile ») : tel serait le véritable optimiste, surtout en temps de crise.

Est-il possible de devenir optimiste quand on ne l'est pas naturellement ? La réponse est finalement oui et le meilleur exemple nous arrive de Scandinavie. Les peuples du Nord, génétiquement homogènes, auraient tendance à être porteurs de la version courte du gène 5-HTT – dont dépend une protéine transporteuse de sérotonine. Ils sont donc « petits porteurs » du neurotransmetteur de la sérénité et ont tendance à tomber dans la déprime et le pessimisme – bonjour Ingmar Bergman ! Or, quand les instituts de sondage procèdent au classement des nations du monde suivant leur



DANIÈLE ROUSSEAU, CHEF D'ENTREPRISE, PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION DIRIGEANTES

“JE SUIS ACTRICE DE MA VIE”

« Je suis optimiste ET réaliste, parce que je suis actrice de ma vie. Les pessimistes ne sont pas réalistes, parce qu'ils subissent la leur. Etre optimiste, c'est savoir à quel point le monde peut être triste, sans jamais renoncer à l'idée de le transformer. Les choses ne sont pas comme je le voudrais, je l'accepte, tout en guettant la bonne surprise. Pour cela, il faut essayer d'enjamber les obstacles – c'est ce qui fait grandir – et demeurer curieux, à la recherche d'opportunités. Mon conseil ? Prendre des risques, ne pas se calfeutrer derrière l'esprit sécuritaire, aimer ses proches. »

degré d'optimisme, les Nordiques caracolent toujours en tête. Pourquoi ? Selon les psychosociologues, se sachant d'autant plus menacés par la dépression qu'il fait nuit chez eux un bon tiers de l'année, ils ont inventé des formes d'organisation sociale tellement conviviales et sécurisantes que le processus s'est inversé. Chez eux, l'inné a été collectivement corrigé par l'acquis.

Les Français ne feraient-ils pas la démonstration inverse ? Nous vivons dans un pays et une culture que le monde nous envie. Depuis 1980, notre niveau de vie par habitant a crû de 50%. Et pourtant les enquêtes nous qualifient de « champions du monde du pessimisme ». En décembre 2010, selon BVA-Gallup, 61% des Français anticipaient un avenir difficile, contre 52% des Britanniques, 48% des Espagnols, 22% des Allemands... et 14% des Brésiliens, Indiens et Chinois !

HYPOTHÈSES POUR UN PARADOXE

Les optimistes que nous avons interrogés sur ce paradoxe proposent des explications divergentes. Un PDG tempête contre la frilosité de nos pantouflards de compatriotes, dont le pessimisme de façade protégerait un confortable esprit sécuritaire. Un principal de collège estime, lui, que l'apparente schizophrénie française est une ruse : notre pessimisme s'adresserait aux pouvoirs publics, qu'il est toujours nécessaire d'inquiéter, alors que nous serions optimistes dans l'intimité. La preuve ? Nous faisons beaucoup d'enfants, presque assez pour renouveler ...

Illustrations : Xavier Gorce pour CLES.



POUR EN SAVOIR PLUS

« La Fabrique du bonheur », de Martin Seligman, InterEditions, 2011, 362 p., 24 €. Le pape de la psychologie positive explique comment se rendre heureux de l'intérieur.

« Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états », collectif, Jouvence, 2011, 224 p., 14,90 €. Caroline Lesire et Ilios Kotsou en parlent avec Christophe André, Isabelle Filliozat, Thomas d'Ansembourg, Jacques Lecomte, Eric Lambin et Matthieu Ricard.

« Le Défi positif », de Thierry Janssen, Les Liens qui Libèrent, 2011, 380 p., 22,50 €. Une vue d'ensemble qui replace cette nouvelle psychologie dans son contexte historique, scientifique, médical...

« La Psychologie positive : pour aller bien », d'Yves-Alexandre Thalmann, Odile Jacob, 2011, 253 p., 17 €. Le manuel le plus récent pour mettre la psychologie positive en pratique.

... notre population, ce qui est devenu rare. Une femme médecin et un e-entrepreneur s'accordent sur le constat suivant : le pessimisme viendrait du mental ; l'optimisme, du cœur et des tripes. On pourrait donc être les deux à la fois, le tout est de savoir équilibrer ces différentes parties de soi-même. Vous connaissez la blague du pessimiste qui se lamente : « La situation ne peut pas être pire. » Et l'optimiste lui répond : « Mais si, mais si. » Cet échange à la Raymond Devos peut s'entendre de différentes façons. La plus fine nous dit que, quel que soit le drame que nous vivons, on peut relativiser : il y a

toujours pire. Mais la logique veut que nous achevions cet article sur une note gaie. Revenons à la fameuse vidéo de Philippe Gabilliet sur la chance, qui a fait le tour de la francophonie, et résumons son propos*.

Pour réussir, dit Gabilliet, il faut du talent et du travail, mais aussi de la chance. Certains pensent que la chance, c'est le hasard ou la bonne étoile. La pratique montre que non : la chance est une compétence qui s'acquiert. Comment ? En créant autour de soi un environnement favorable aux opportunités, grâce à quatre postures : 1- Être vigilant, curieux, savoir sortir de ses routines. « La chance, dit Gabilliet, n'aime pas les routiniers. »

2- Avoir un bon réseau. Mais cela ne signifie pas seulement avoir un bon carnet d'adresses. Il s'agit de devenir celui ou celle qui met les autres en relation et les aide à agir. Pierre Doré, fondateur de l'Institut européen du leadership, disait : « La meilleure façon d'atteindre ses objectifs, c'est d'aider ceux dont on a besoin à atteindre les leurs. »

3- Prendre conscience que la chance n'est pas toujours là. Les plus grandes réussites, dans le business, l'histoire, les médias, le spectacle, l'art, sont jalonnées de revers. Mais leurs acteurs ont su rebondir et transformer ces échecs en projets.

4- Anticiper en ayant toujours au moins un projet d'avance. « Qu'il soit entendu, ou récupéré, ou transformé, conclut le prof, c'est ce projet qui, comme par hasard, créera la bonne opportunité, demain, la semaine prochaine, dans un an. » ■

* www.youtube.com/watch?v=OoF_-1YKjSU

PIERRE NOUGUÉ, ENTREPRENEUR DANS LES NOUVEAUX RÉSEAUX D'INFORMATION, COFONDATEUR DE REPORTERS D'ESPOIRS

«UNE SPIRALE ASCENDANTE»

« Mon optimisme est né à Europe 1 où j'ai vu Coluche monter les Restos du cœur. L'optimisme peut se construire de façon instinctive et émotionnelle, mais aussi de façon structurée et scientifique, avec pour carburant les expériences positives comme négatives. Après avoir appris l'existence de la Grameen Bank de Muhammad Yunus, spécialisée dans le microcrédit, j'ai créé, avec deux amis, en 2004, Reporters d'espoirs, une ONG pour la promotion dans les médias d'une information porteuse de solutions. Depuis, nous utilisons les nouveaux réseaux pour montrer que partout, des hommes et des femmes ont des solutions qui donnent à d'autres l'envie d'agir. C'est une immense spirale ascendante. »

Stop & Start* nouvelle génération.
Remarquable, parce qu'on ne le remarque pas.



* BETC Euro RSCG - Automobile PEUGEOT S21 14 503 RCS Paris.



PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL *Système d'arrêt et de redémarrage automatique du moteur. Consommation mixte (en l/100 km) : 4,3. Émissions de CO₂ (en g/km) :

NOUVELLE MOTORISATION MICRO-HYBRIDE e-HDi
Limite les vibrations et les bruits au démarrage.

NOUVELLE PEUGEOT **508 SW** BLUE LION



PEUGEOT
MOTION & ÉMO