



Comment pensent les optimistes

On a longtemps cru que la capacité de voir la vie du bon côté était un talent donné au hasard. Ce n'est pas forcément vrai.

PASCALE SENK

MORAL Dans notre environnement morose (les Français ont récemment décroché la palme du pays le plus pessimiste, loin derrière les Irakiens ou les Nigériens), il faudrait mettre les optimistes, ces spécimens rares, sous verre. Pourtant, ceux qui diffusent enthousiasme et espoir autour d'eux sont plus souvent objets de moquerie. On relève essentiellement leur côté naïf, «à côté de la plaque» avec, en plus, une tournure d'esprit qui ne dépend pas d'eux mais semble une grâce tombée du ciel.

Depuis une vingtaine d'années, la psychologie positive s'attachant à décrypter le fonctionnement des «personnalités qui réussissent», il devient possible de comprendre avec plus de précision comment pensent et vivent les adeptes du «verre à moitié plein».

Pour Philippe Gabilliet, psychosociologue professeur à l'ESCP Europe et auteur d'un *Éloge de l'optimisme* (Éd. Saint-Simon), se disant lui-même «égaré dans le monde désenchanté de l'entreprise où les gestionnaires et les esprits les plus réalistes l'emportent désormais en influence», les optimistes sont d'abord ceux qui se bougent et cherchent de bonnes raisons de se battre dans un environnement qui, lui, a priori, ne va pas s'améliorer.

«C'est vraiment le propre de ces personnalités: ils fonctionnent essentiellement en mode potentiel, explique-t-il. Dans n'importe quelle situation, ils voient d'abord ce qu'il est possible de faire. Un pessimiste, même très intelligent, se contentera de constater, éventuellement d'analyser. Mais il restera dans une posture passive, voire de victime.»

À l'inverse, l'optimiste, chercheur de mouvement, de liberté, ira même parfois jusqu'à «faire comme si» (faire comme si j'allais guérir de cette maladie incurable, retrouver un travail prochainement...) pour ne pas stagner dans le fatalisme. «Ils ont une confiance non négociable dans le pouvoir de leur volonté», rappelle Philippe Gabilliet.

C'est là un autre de leur mode de fonctionnement: l'optimisation. Faire du mieux possible malgré ce qui leur arrive. Yves de Montbron, administrateur du site de la Ligue des Optimistes et créateur de manager-positif.com, cite en exemple ce père de famille croisé il y a quelques années dans un port des Antilles. «Il avait emmené toute sa famille faire un tour du monde en voilier après avoir été sauvagement licencié, raconte-t-il. Et il disait: "Ce patron que j'ai tellement haï il y a un an, si je le rencontrais aujourd'hui, je sauterais dans ses bras. Grâce à lui, j'ai réalisé un des rêves de ma vie."»

Martin Seligman, professeur à l'université de Pennsylvanie et «pape» de la psychologie positive, a précisé le mode de pensée optimiste. Ceux qui adoptent

cette «attitude mentale» voient la dimension transitoire des événements, quand les pessimistes en voient le caractère permanent. Les premiers disent «un régime ne marche pas quand on déjeune souvent au restaurant», alors que les seconds affirment: «Ça ne sert à rien de faire un régime.» Autre manière d'envisager la réalité qui plombe les pessimistes: la généralisation. Ils affirment «la lecture, c'est nul» quand les esprits positifs disent «ce livre n'est pas terrible».

«Dans n'importe quelle situation, les optimistes voient ce qu'il est possible de faire. Un pessimiste, même très intelligent, se contentera de constater, éventuellement d'analyser»

PHILIPPE GABILLIET, PSYCHOSOCIOLOGUE

Et lorsque les événements difficiles arrivent, les optimistes n'en sont pas épargnés, mais ils parviennent à ne pas contaminer toute leur existence avec un problème: s'ils ont une crise de couple, ils ne laissent pas celle-ci envahir aussi leur vie professionnelle ou leurs relations avec leurs enfants. Ils savent compartimenter. «Les coups de blues me tombent aussi dessus», confie Philippe Gabilliet, qui se définit plutôt bien loti en «optimisme de tempérament». Mais lorsque cela arrive, je sais que cela va passer.»

Cette conscience de l'impermanence de tout est aussi une ressource fondatri-

ce pour les «optimistes paradoxaux» comme Yves de Montbron qui avoue, lui, ne pas voir spontanément le côté rose des événements. «Lorsque le niveau du moral baisse un peu, avoue-t-il, je me reconnecte à mon réseau d'amis, je pratique la gratitude et - notamment à la fin de ma journée - je note les trois ou quatre faits qui m'ont procuré de la satisfaction.»

Autant de stratégies qui laissent penser que les optimistes, bien loin d'être benêts, sont hautement conscients du

caractère éphémère et précieux de la vie. Et leur mission inconsciente, le rôle qu'ils se donnent, est de diffuser cette découverte autour d'eux. «La posture optimiste, c'est le carburant numéro un pour maintenir de la cohésion dans une équipe professionnelle, une famille ou une association», estime Philippe Gabilliet.

Cela tombe bien, les optimistes ont besoin de liens, de relations riches, d'amitiés. Une autre de leur particularité qui fait dire au psychosociologue que «ce qui les différencie le plus des pessimistes, ce n'est peut-être pas leur intelligence, mais leur générosité.» ■



«Les pessimistes ont des personnalités figées»

ANNE-MARIE FILLIOZAT, psychanalyste, vient de co-écrire avec le Dr Gérard Guash *Ces petits riens qui changent la vie* (Éd. Albin Michel).

LE FIGARO. - Exercices quotidiens, petits actes de changement, outils pour aller mieux... Tout dans votre livre semble affirmer qu'un état d'esprit positif est accessible à tout le monde...



Anne-Marie FILLIOZAT. - Oui, nous affirmons que c'est possible mais, pour y parvenir, cela demande un apprentissage, une attention à soi qui ne s'acquière pas forcément en quelques heures. Il faut avoir une bonne capacité à l'introspection, ou plutôt au retour à soi, car l'introspection a une connotation trop mentale, pour changer son état d'esprit. Nous croyons en une vision psychosomatique de l'être humain. Pour se sentir bien, il faut quitter les ruminations mentales propres au pessimisme et libérer son corps des crispations qui en découlent. Car à chaque fois que vous vous envoyez un message négatif («je ne vais pas y arriver»), «je suis nul», etc.) cela se traduit par une raideur musculaire, une tension; à l'inverse, si vous êtes malade, votre état d'esprit va s'en trouver modifié et baisser d'un cran. Ces liens entre corps et mental sont prouvés scientifiquement.

«Pour se sentir bien, affirme Anne-Marie Filliozat, il faut quitter les ruminations mentales propres au pessimisme et libérer son corps des crispations qui en découlent.» DR

Concrètement, pour quelqu'un qui voit l'avenir en noir, ça veut dire quoi? Si nous prenons le cas d'une personne envahie par des pensées négatives, nous l'encourageons déjà à prendre un temps de pause et à respirer profondément, en conscience. Cela permet de lâcher les tensions physiques. Se remémorer un souvenir agréable peut aussi aider. Puis la personne pourra s'interroger: qu'est-ce qui a déclenché cette manière de penser? Une réflexion d'un collègue, l'idée d'une contrainte à assumer en fin de journée? Ensuite elle peut remonter plus loin dans son histoire: en quoi cette réflexion entre-t-elle en résonance avec une blessure d'enfance? Alors c'est un vrai travail de nettoyage qui devient possible: il faut drainer les émotions négatives! Beaucoup pensent qu'on peut zapper sur ces inconforts et plonger directement dans la positivité. C'est faux. Un vrai travail de drainage des pensées noires est incontournable. Car ce n'est ni la volonté ni le mental qui permettent ensuite d'accéder aux émotions positives. Cela passe par le corps.

Selon vous, il suffirait de bouger régulièrement pour devenir optimiste? Absolument. Les pessimistes ont des personnalités figées: mentalement, ils restent «bloqués» sur une pensée sombre, une rumination, et physiquement ils se replient aussi car leur corps retient les émotions négatives, notamment en bloquant le diaphragme. Leur problème, c'est de ne pas permettre à leur organisme de vivre la succession des émotions qui nous rend pleinement vivants. La clé du mieux-être, c'est la fluidité du corps et de l'esprit.

C'est là la véritable force des optimistes? Pas toujours. Ceux qui baignent systématiquement dans une vision en rose de l'existence ou sont tout le temps dans la joie sont aussi figés que les pessimistes. Et ils risquent de s'écrouler encore plus quand les événements tournent mal. C'est en embrassant toute la gamme émotionnelle, en pleurant parfois, en sachant rire et être triste, que nous entrons pleinement dans une vie qui vaut la peine d'être vécue. Autant dire que c'est par le corps qu'on y arrive. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Quelques brins d'ADN et un icosaèdre

QUEL EST le point commun entre les 21 pétales de la chiorée, les rayures du zèbre et la double hélice de l'ADN? Les mathématiques! Elles seraient même, à en croire Ian Stewart*, «la clef des mystères de l'existence». Mathématicien émérite, ce membre de la Royal Society en est certain: sa science favorite est «la sixième révolution» de la biologie après

le microscope, la classification des êtres vivants, la théorie de l'évolution, la découverte du gène et celle de l'ADN. Car un organisme ne se réduit pas à son code génétique, comme un meuble en kit qu'il n'y aurait qu'à reconstituer. «La liste des éléments ne suffit pas à comprendre la biologie, car ce qui importe est la façon dont ces éléments sont utilisés (...). Et nous ne disposons pour cela d'aucun meilleur outil que les mathématiques.»

Elles ont le pouvoir, selon Ian Stewart, d'éclairer «tout ce qui a une structure et une régularité. On peut aussi ajouter l'incertitude». Bref, la vie! Ian Stewart a l'art de rendre limpide ce qui ne l'est pas. Et l'on s'amuse tant en le lisant qu'on en oublie qu'on ne comprend pas tout... Qu'importe, l'auteur sait se mettre à portée

de tous: qu'il soit nul en maths ou qu'il en ait la bosse, le lecteur voyageira donc avec plaisir parmi les biomathématiques.

Compter les pois

D'abord, on croise les végétaux et leur «goût immodéré pour les nombres de Fibonacci». Darwin aurait été inspiré par Malthus et ses théories sur la croissance des populations. Mendel n'aurait pas soupçonné l'existence des gènes s'il n'avait utilisé de la combinatoire et des probabilités pour compter ses plans de pois. Quant à Crick et Watson, ils ne connaîtraient pas encore la double hélice de l'ADN sans «la première règle de la parité de Chargaff». Les plantes jouent avec l'angle d'or pour disposer leurs graines, poissons et coquillages raffolent des équations

de Turing, les êtres vivants adorent être classés en cladogrammes et les épidémies succombent à l'étude des réseaux... Et que dire de la géométrie! Ian Stewart nous raconte ainsi l'histoire de l'icosaèdre, solide régulier à 20 faces décrit par Euclide 300 ans avant Jésus-Christ. Pendant plus de 2000 ans, le seul icosaèdre croisé dans la nature fut le ballon de football, ce qui limitait la portée de la chose. Mais depuis que le microscope électronique nous permet d'observer de près les virus... Surprise! Nombre d'entre eux ont une forme d'icosaèdre. En nous offrant la connaissance de cette forme et de ses faiblesses, les géomètres nous ont permis de mieux percer les secrets des virus et de s'atteler à les faire taire... «Les vertus logiques de l'algèbre

trionnent de bien des difficultés», se réjouit Ian Stewart. C'est là, selon lui, toute la force des mathématiques appliquées à la biologie: un modèle mathématique ne prétend pas reproduire toute la complexité du vivant, mais, en le simplifiant, il permet de mieux le comprendre. Les maths savent même calculer le chaos, promet Ian Stewart... Et de citer Galilée: «L'univers (...) est écrit dans la langue mathématique et ses caractères sont des triangles, des cercles et autres formes géométriques, sans le moyen desquels il est humainement impossible d'en comprendre un mot.» Dites-le à votre enfant la prochaine fois qu'il râlera contre son prof de maths...

* «Les mathématiques du vivant, ou la clef des mystères de l'existence», Ian Stewart, Flammarion.

le plaisir des livres

PAR SOLINE ROY

