



Ligue des Optimistes de France  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

## BIBLIOGRAPHIE OPTIMISTE

Pour entretenir et enrichir votre optimisme, voici plusieurs pistes sélectionnées pour vous :

Le site [www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr) contient plus de 400 articles positifs, à lire sans modération. Abonnez-vous à **la Lettr'Optimiste**, envoyée gratuitement chaque semaine dans votre boîte mail.

### **Sélection d'ouvrages pratiques, faciles à lire et à mettre en action :**

- Sarah Allart, "*Sunday, Monday, happy days*", Larousse. Nourri à la source de très nombreux auteurs et chercheurs, ce livre propose 101 expériences et exercices faciles à mettre en œuvre pour découvrir les secrets du bonheur et réenchanter le quotidien.
- Florence Servan-Schreiber, "*3 kifs par jour*", Marabout. En s'appuyant sur la psychologie positive qui observe les facteurs internes et externes de notre épanouissement, l'auteur a développé ses propres rituels, les kifs, qu'elle entend diffuser pour permettre à ses lecteurs de repérer leurs émotions positives et de vivre mieux.
- Florence Servan-Schreiber, "*Power Patate*", Marabout. Comment reconnaître et déployer nos super-pouvoirs et nos forces personnelles pour donner à notre vie toute la richesse qu'elle mérite.
- Yves-Alexandre Thalmann, "*Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose*", Ed. jouvence. Sous forme d'un cahier d'écolier, un voyage au pays de l'optimisme quotidien, dans lequel l'auteur clarifie les définitions et propose des exercices pratiques pour nous faire travailler notre optimisme.
- Yves-Alexandre Thalmann, "*Petit cahier d'exercices de psychologie positive*", Ed. jouvence. Dans ce cahier, les exercices nous entraînent à voir le positif, à valoriser ce qu'il y a de meilleur en nous ou chez les autres, et à expérimenter des moyens directs et efficaces pour être heureux.
- Emilie Devienne, "*50 exercices pour prendre la vie du bon côté*", Eyrolles. Comme son titre le dit, ce petit ouvrage comporte de nombreux exercices simples, amusants et utiles pour s'entraîner à voir positivement la vie.
- Philippe Auriol, "*50 exercices pour penser positif*", Eyrolles. Ce livre nous aide à explorer l'origine et la nature de nos émotions, avant de nous montrer comment les tourner positivement, à l'aide d'exercices simples.

### **Sélection d'ouvrages plus approfondis sur le thème de l'optimisme :**

- Philippe Gabilliet, "*Eloge de l'optimisme ; quand les enthousiastes font bouger le monde*", Ed. Saint Simon. Ecrit par le fondateur et vice-président de la Ligue des Optimistes de France, un ouvrage de vulgarisation complet et facile à lire.
- Martin Seligman, "*La force de l'optimisme*", Marabout. Le grand classique contemporain écrit par l'un des fondateurs de la "psychologie positive". Un travail de recherche sur l'optimisme, à la fois complet et exigeant, assorti de recommandations concrètes à l'usage des non-spécialistes.

- Martin Seligman, "*L'école de l'optimisme : développer la résilience chez l'enfant*", Marabout. Dans cet ouvrage, Martin Seligman montre comment favoriser l'optimisme chez les jeunes et les amener à bâtir cette résilience qui leur permettra d'apprendre, de progresser, d'éviter les tendances dépressives et de briller à l'école de la vie.
- Alain Braconnier, "*Optimiste*", Odile Jacob. Ce psychiatre et psychologue s'appuie sur les dernières avancées de la recherche pour promouvoir un "optimisme intelligent", fondé sur une approche rationnelle et volontaire de l'optimisme, à l'opposé de l'optimisme naïf et béat.
- Alain Braconnier, "*L'enfant optimiste : en famille et à l'école*", Odile Jacob. Comment faire pour que votre enfant soit optimiste et le reste ? Comment nourrir l'optimisme de votre enfant alors que sa vie à l'école et ses liens sociaux sont perturbés, alors qu'à l'adolescence ses pensées deviennent plutôt pessimistes ? Alain Braconnier nous livre ici le fruit de trente ans d'expérience et de consultations avec les enfants et les adolescents.
- Michel Lejoyeux, "*Les 5 clés du comportement : construire soi-même son optimisme*", Poche. Quand un professeur de psychiatrie nous livre les clés de nos comportements et les moyens d'en reprendre le contrôle. Une part importante du livre est consacrée à l'optimisme.
- Shawn Achor, "*Comment devenir un optimiste contagieux*", Belfond. L'auteur, professeur à Harvard et conférencier international, nous montre comment l'optimisme peut devenir un avantage concurrentiel pour un individu ou une entreprise.
- Lucy Mc Donald, "*Apprendre à être optimiste*", Courrier du livre. Grâce à ses fondements basés sur les principes scientifiques des comportements cognitifs, ce livre propose des moyens réalistes pour transformer sa vie en s'ouvrant à une attitude plus positive. Des conseils pratiques et des exercices aident à reconnaître et à gérer les problèmes comme étant temporaires, spécifiques ou externes, plutôt que comme l'expression d'un échec personnel.
- Alan Loy McGinnis, "*Le pouvoir de l'optimisme*", J'ai lu. Pour l'auteur, l'optimisme n'est pas un don, c'est une attitude qui s'acquiert. Il démontre que les optimistes réussissent mieux, vivent souvent plus heureux et plus longtemps et, surtout, que leur joie de vivre est communicative.
- Thierry Saussez, "*50 bonnes raisons de choisir l'optimisme*", J'ai Lu. Le célèbre communicant est aussi le créateur du Printemps de l'optimisme. Chapitre après chapitre, il décline l'art et la manière de retrouver l'optimisme, qui semble nous fuir, nous les Français. De « Fuyez les émotions négatives » à « Appuyez-vous sur vos forces », en passant par « Exprimez votre gratitude », dans un langage accessible à tous, il ouvre les portes d'une plus belle vision de la vie, d'un regain d'énergie, d'envie.

### **Sélection d'ouvrages qui montrent les progrès accomplis dans le monde et les raisons d'espérer :**

- Jacques Lecomte, "*Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez*", Les Arènes. Ce livre propose un message d'espoir. À rebours des idées reçues, Jacques Lecomte nous donne à voir une humanité en progrès. Plusieurs centaines de chiffres, de statistiques et de rapports internationaux incontestables dessinent un bilan sans appel : majorité de démocraties dans le monde, mortalités maternelle et infantile divisées par deux depuis 1990, éradication planétaire de la variole, reconstitution de la couche d'ozone, redécouverte de plus de 350 espèces d'animaux considérées comme disparues, nombre de pays ayant aboli la peine de mort multiplié par 13 depuis 1950, chute de 65 % du nombre d'homicides en vingt ans, etc.
- Steven Pinker, "*La part d'ange en nous*", Les Arènes. Aussi incroyable que cela paraisse, nous vivons l'époque la moins violente et la plus paisible de toute l'histoire de l'humanité. S'appuyant sur des milliers d'études, plus de trente années de recherche et des statistiques incontestables,

Steven Pinker montre que, malgré le terrorisme, malgré les conflits contemporains, la violence n'a cessé de diminuer dans le monde au cours des siècles.

- Johan Norberg , "*Non ce n'était pas mieux avant*", Le Point, 2017 . Chaque jour, dans les médias et dans la bouche des hommes politiques, nous sommes abreuvés du même discours catastrophiste : le chômage, la pauvreté, les désastres environnementaux, la faim, la maladie et la guerre sont partout. Et pourtant, l'humanité a fait davantage de progrès au cours des cent dernières années que depuis l'apparition d'Homo sapiens. Pourtant, l'espérance de vie a plus que doublé au XXe siècle, alors qu'elle n'avait pas significativement évolué auparavant. Pourtant, la pauvreté a davantage reculé au cours des 50 dernières années que pendant les 5 siècles qui ont précédé. Contrairement aux idées reçues, l'humanité a connu, au cours des dernières décennies, un progrès et une amélioration de ses conditions de vie sans précédent. Quel que soit le critère considéré, on peut sans conteste affirmer que "c'est mieux maintenant". Et il y a même toutes les raisons de croire que ce sera encore mieux demain.

- Angus Deaton, "*La grande évasion - Santé, richesse et origine des inégalités*", PUF. Il fait meilleur vivre dans le monde de nos jours que par le passé. Les hommes se portent mieux, ils sont plus riches et vivent plus longtemps. Angus Deaton raconte ici l'histoire édifiante de cette grande évasion, qui, depuis deux cent cinquante ans, a vu certaines parties du monde croître de manière spectaculaire, et creuser dans le même temps de manière disproportionnée les inégalités.

Chacun des ouvrages cités contient lui-même une bibliographie détaillée. Le sujet est inépuisable.