



On vous l'accorde, demander de sourire à la vie quand les expressions de nos visages disparaissent sous des masques peut sembler un rien provocateur. Et pourtant. Pourquoi ne pas décider de laisser le pessimiste de côté ? Nous avons beaucoup à y gagner. C'est ce qu'explique Philippe Gabilliet\*.

Lena Rose

● **Comment définissez-vous l'optimisme ?**

L'optimisme déjà ne doit pas être confondu avec une forme de caricature qui serait de voir la vie en rose, d'être toujours de bonne humeur, d'afficher un smiley en continu. En revanche, l'optimisme en

tant que posture intellectuelle, morale, psychologique a tout à fait sa raison d'être. Un de mes amis, le psychiatre Christophe André, en a une très belle définition. Pour lui, l'optimisme, c'est deux choses en même temps. C'est avoir une confiance a priori envers l'avenir, mais toujours assortie de

la conviction qu'en cas de difficulté, on saura réagir avec efficacité face à l'adversité. C'est une double posture de confiance et de préparation à l'action. Je dis souvent que dans le fond un optimiste n'est pas quelqu'un qui est positif, ce serait trop facile et trop naïf, c'est quelqu'un qui met la



réalité sous tension positive.

● **On dit souvent que les Français sont pessimistes, est-ce une réalité ?**

Si je raisonne en sociologue, je dirais que les Français sont des macro-pessimistes. Pour grossir le trait, leur propos est de dire la France est foutue mais moi ça va. Individuellement, les Français sont plutôt optimistes par rapport à eux-mêmes, mais il y a une petite musique collective, faite à la fois d'un peu de fatalisme, d'un peu de passivité, d'un peu de découragement. Cela tient beaucoup au système éducatif. De la maternelle à la terminale, le marqueur numéro un de l'intelligence, c'est le doute, le scepticisme, l'esprit critique et la déconstruction d'un événement, d'un texte, d'une œuvre... C'est en quelque sorte culturel.

● **Comment faire, dans la période actuelle de crise sanitaire, pour reconstruire un optimisme collectif ?**

Le grand carburant du pessimisme, c'est le sentiment d'impuissance. Les gens se disent on ne peut rien faire, on n'est pas des experts, on n'est pas au gouvernement... L'optimisme collectif est à la fois une manière de concevoir le monde, de l'anticiper et de passer à l'action. C'est un cheminement en trois étapes qui passe par de l'interaction. D'abord en s'entraînant à regarder le monde sous un angle qui soit plus dynamique.

Il y a un proverbe oriental qui dit si ton meilleur ami est borgne, regarde-le de profil. C'est à dire dans une situation compliquée, il est important de commencer par se demander ce qui va plutôt bien, où sont les forces positives. Ensuite, deuxième point : anticiper. Parier sur le « C'est possible », « C'est jouable », « On peut s'en sortir », « Il y a probablement des options, des SOLUTIONS ». Dans la situation actuelle, être optimiste c'est penser que tôt ou tard le virus disparaîtra. Pourquoi ne pas faire ce pari dès lors, et c'est le troisième point, que chacun est prêt à y mettre du sien. Construire un optimisme collectif c'est aussi passer à l'action, c'est redonner aux acteurs, à tous, le sentiment de leur marge de manœuvre. Orienter sa projection dans le futur de manière positive, tenter des coups même si les solutions mises en œuvre ne sont peut-être que temporaires, partielles, imparfaites. Mais avancer.

● **Vous parlez de marge de manœuvre, de libre-arbitre, mais comment agir dans ce sens à un moment où l'heure est aux interdictions, aux restrictions dans la vie de tous les jours ?**

Il y a une confusion sémantique. Avoir des marges de manœuvre ne veut pas dire faire ce que l'on veut. On peut ne pas mettre son masque par exemple, mais on prend le risque d'être verbalisé. L'optimisme, c'est se réapproprié la responsabilité de l'action, assumer avec lucidité ce

**La Ligue des Optimistes, C'EST QUOI ?**

Il s'agit d'une association philosophique et culturelle, créée en 2005, en Belgique, par l'avocat Luc Simonet. Elle a pour vocation de promouvoir l'évolution des mentalités de tous les citoyens vers davantage d'optimisme et d'enthousiasme dans tous les domaines de la vie, privée ou publique, économique, médiatique, culturelle ou sociale. La Ligue des Optimistes de France est née 5 ans plus tard, à l'initiative de plusieurs personnalités du monde de la presse, des lettres et de l'économie. Elle est la branche hexagonale de l'association internationale « Optimistes sans Frontières » et compte aujourd'hui plus de 30 000 membres et sympathisants dans l'hexagone qui organisent des dîners-débats, des rencontres, sur une base informelle, ainsi que des événements nationaux comme Le Printemps de l'Optimisme, créé par Thierry Saussez.

Pour en savoir plus : [liguedesoptimistes.fr](http://liguedesoptimistes.fr)

que l'on peut faire ou ne pas faire. Je pense à une déclaration récente de Bernard Tapie interrogé sur son état de santé. Il disait en substance : les cellules cancéreuses n'ont pas grand-chose à faire du moral. En revanche, ce qui leur fait peur, c'est notre énergie. Même sans en avoir vraiment la force, se lever de son lit, faire quelque chose, sortir, appeler quelqu'un, se tenir en énergie, garder la pulsion de vie ne va pas guérir mais va permettre de lutter le plus longtemps possible. Il y a un principe en psychologie positive : comprendre n'est pas subir. L'optimisme est un état d'esprit à la fois volontariste et combatif, une énergie positive qui a d'ailleurs tendance à augmenter au fur et à mesure qu'on la partage. Donc partageons-là le plus possible. ■

*\*Philippe Gabilliet est psychologue sociétal, professeur en psychologie du comportement à l'ESCP Europe et vice-président de la Ligue des optimistes. Il est l'auteur de Éloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde, Éditions J'ai Lu, 6,70 €.*

**COLGATE PREND LE PARTI D'EN SOURIRE**

Comme chaque année le 2 octobre dernier a eu lieu la Journée mondiale du sourire, un événement positif inventé par Harvey Ball, un artiste américain passé à la postérité pour avoir créé le fameux « Smiley Face » en 1963. Cette journée est célébrée dans de nombreux pays depuis 1999 et a pour slogan « Améliorons ce monde au travers d'un sourire ». Ce sourire est le logo de Colgate et la célèbre marque de dentifrice s'est notamment associée cette année à cette journée mais a décidé d'aller plus loin. Elle a lancé la campagne « Courageous Smile » pour inciter chacun d'entre nous à oser le sourire contagieux par ces temps difficiles. L'objectif est d'insuffler une vague d'optimisme auprès de ses collaborateurs et des consommateurs, au niveau local, régional puis international. Pour se faire, en France, Colgate s'est tout naturellement rapproché de La Ligue des Optimistes de France, avec laquelle la marque va monter toute une série d'événements destinés à nous faire adopter une attitude positive. Vaste chantier.

