



Ligue des Optimistes de France
www.liguedesoptimistes.fr

BIBLIOTHÈQUE, WEBOTHÈQUE, FILMOTHÈQUE et DISCOTHÈQUE POSITIVES

Une sélection de livres, sites, films et musiques pour nous aider à rester positifs et à cultiver notre optimisme au quotidien.

1) BIBLIOTHÈQUE POSITIVE

Pour entretenir et enrichir votre optimisme, voici plusieurs ouvrages sélectionnés pour vous, rassemblés dans trois catégories :

A - 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.
- Yves-Alexandre Thalmann, *"Mon cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive"*, Ed Jouvence). Ce cahier poche vous accompagnera sur le chemin de la psychologie positive à l'aide d'exercices pratiques faciles à faire.
- 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.

B - 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.
- Gaël Chatelain-Berry, *"Cultiver l'optimisme en famille"*, Hatier. Nous transmettons nos inquiétudes à nos enfants, ce qui peut nuire à leur épanouissement. Comment réintroduire de l'optimisme dans notre attitude afin de rendre nos enfants confiants face à leur avenir ? Ce livre contient des éclairages sur l'optimisme, ses enjeux, ses vertus et des conseils efficaces et éprouvés pour voir le verre à moitié plein et booster la confiance en soi de son enfant.
- 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 », il ouvre les portes d'une plus belle vision de la vie, d'un regain d'énergie, d'envie.

C - 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.

2) WEBOTHÈQUE POSITIVE

En France, nous disposons de plusieurs sites et magazines spécialisés dans les informations positives. Voici une liste de sites qui ont choisi de voir le verre à moitié plein et de se consacrer à mettre en avant le bon côté des choses.

- **Ligue des Optimistes de France** s'est donné comme mission de revaloriser l'attitude positive dans tous les compartiments de la société. Retrouvez plus de 500 billets positifs sur liguedesoptimistes.fr et abonnez-vous gratuitement à la Lettr'Optimiste hebdomadaire. Revoyez les Pauses Optimistes sur youtube.com/c/liguedesoptimistesdefrance

- **La Fabrique Spinoza** : fabriquespinoza.org. Face à l'anxiété de l'époque, nous avons besoin de pistes de transformation, de collectif, d'espérance et de joie. La Fabrique Spinoza vise donc de placer le bonheur au cœur de notre société.

- **Air Zen Radio** est une radio 100% positive, chaleureuse, souriante pour vous aider à vivre mieux. Air Zen Radio est diffusée en DAB+ national et sur toutes les applis de streaming, les webradios, et sur le site airzen.fr

- **Bonnes Nouvelles Du Jour**. Le projet est de traquer les bonnes nouvelles et de faire régulièrement une revue de presse des bonnes nouvelles sur bonnesnouvellesdujour.fr et facebook.com/Bonnes-nouvelles-du-jour-118924318173395

- **POSITIVR**. Depuis 2014, POSITIVR repère et partage chaque jour des initiatives positives, des causes inspirantes, des innovations prometteuses, des artistes talentueux et des actualités dans l'air du temps. Leur ambition : mettre en lumière les acteurs du changement, les créateurs de solutions, les projets qui œuvrent pour une transition écologique et sociétale. À suivre sur positivr.fr et facebook.com/positivr

• **Franchement Bien : Souriez, vous êtes en France !** L'objectif du site : mettre en avant les informations, actualités et initiatives positives qui émergent chaque jour en France dans les domaines qui comptent et font grandir l'homme. À découvrir sur franchementbien.fr et facebook.com/FranchementBien/

• **L'Observatoire du Positif** (<https://www.obsdupositif.org/>) est le premier Think tank du positif qui établit une veille quotidienne des évolutions, des tendances, des inventions, des découvertes et des initiatives positives et qui analyse ces évolutions et ces tendances positives dans un contexte particulièrement difficile et anxiogène : Covid-19, climat, guerre en Ukraine...

• **Peps News : 100% news, 100% positif.** Le site de l'actu positive, avec des rubriques dans plein de domaines (art de vivre, culture, écologie, économie, international, etc.) et la possibilité de s'abonner à une newsletter : pepsnews.com et facebook.com/pepsnews/

• **We demain.** Un site qui cherche à nous proposer des solutions pour « changer d'époque » et traite de tous les domaines : politique, économie, société, culture : wedemain.fr et facebook.com/WeDemain

• **Reporters d'espoirs** propose des initiatives inspirantes et constructives qui témoignent de notre capacité à nous mobiliser et à agir positivement pour participer à l'effort collectif : reportersdespoirs.org et facebook.com/reportersdespoir/

• **L'Optimisme.** Sur loptimisme.com retrouvez les billets d'inspiration positive de Catherine Testa, des bonnes nouvelles, des citations optimistes, et des idées pratiques autour de l'optimisme.

• **Anti-déprime.** Sur anti-deprime.com, vous trouverez des conseils, des sources d'inspiration et de motivation pour aller toujours mieux : psychologie positive, programmation neuro-linguistique, philosophie, neurosciences, altruisme, et bien sûr de l'optimisme.

• **Le Média Positif** s'est donné une mission : montrer l'actualité sous un jour positif, mettre en lumière les nouvelles positives qui chaque jour naissent en silence. Nous voulons vous parler des progrès scientifiques et environnementaux, d'initiatives sociales et entrepreneuriales inspirantes, de projets culturels et technologiques passionnants. Découvrez le site lemediapositif.com et la chaîne vidéo qui propose un JT positif chaque dimanche : youtube.com/channel/UCfgXwqDwvgn3WbxxBoC4gjA

3) DISCOTHÈQUE POSITIVE

Voici une playlist de chansons optimistes, choisies pour le thème et les paroles positives ou pour leur mélodie et leur rythme entraînant.

En français :	En anglais :
- <i>Je veux vivre</i> - Faudel - <i>Douce France</i> - Les enfants du pays - <i>J'veux du soleil</i> - Au p'tit bonheur - <i>Etre un homme comme vous</i> - Ben L'Oncle Soul - <i>Il changeait la vie</i> - Jean-Jacques Goldman - <i>Il en faut peu pour être heureux</i> - Le livre de la Jungle - <i>La ballade des gens heureux</i> - Gérard Lenormand - <i>Carpe Diem</i> - Keen'V - <i>Donne-toi les moyens d'y arriver</i> - Neg Marron - <i>Toujours vivant</i> - Gerry Boulet - <i>L'envie d'avoir envie</i> - Johnny Hallyday - <i>Au bout de mes rêves</i> - Jean-Jacques Goldman - <i>Le printemps</i> - Michel Fugain - <i>Il est où le bonheur</i> - Christophe Maé - <i>Tout le bonheur du monde</i> - Sinsemilia - <i>Chante !</i> - Les Forbans - <i>J'veux du soleil</i> - Au P'tit Bonheur - <i>Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?</i> - Grand Orchestre du Splendid - <i>Tiens, Tiens, Tiens</i> - Grand Orchestre du Splendid - <i>C'est bon pour le moral</i> - La Compagnie Créole - <i>Y'a d'la joie</i> - Charles Trenet - <i>C'est beau la vie</i> - Jean Ferrat - <i>C'est la fête</i> - Michel Fugain - <i>La vie est belle</i> - Matt Houston	- <i>Singin In The Rain</i> - Gene Kelly - <i>I feel good</i> - James Brown - <i>I will survive</i> - Gloria Gaynor - <i>Revival</i> - Gregory porter - <i>Walking On Sunshine</i> - Katrina & The Waves - <i>Sunny</i> - Boney M - <i>Relax, Take It Easy</i> - Mika - <i>Don't Worry, Be Happy</i> - Bobby Mc Ferrin - <i>C'est la vie</i> - Robbie Nevil - <i>Happy</i> - Pharrel Williams - <i>Happy</i> - Pharrell Williams reggae cover sur https://youtu.be/6LYy4ULXbUM - <i>Happy</i> (Feat Derek Martin) - C2C - <i>I'm So Excited</i> - The Pointer Sisters - <i>Move Your Feet</i> - Junior Senior - <i>Sing, Sing, Sing</i> - The Andrew Sisters - <i>You can do it</i> - Al Hudson & The Partners - <i>What a wonderful world</i> - Louis Armstrong - <i>Love is all</i> - Roger Glover

4) FILMOTHÈQUE POSITIVE

Voici une liste de films, choisis pour le thème traité ou le message positif sous-jacent, et le plaisir ressenti à les regarder.

La vie est belle (1946) de Frank Capra : malgré le désespoir, George trouve de nombreuses raisons de vivre et d'être heureux.

Chantons sous la pluie (1952) de Stanley Donen et Gene Kelly : comment l'amour transforme la vie, ou comment notre interprétation de la réalité, peut nous donner des ailes.

Mary Poppins (1964) de Robert Stevenson : une jeune femme entraîne son entourage dans son univers merveilleux.

La Mélodie du bonheur (1965) de Robert Wise : une joyeuse comédie musicale, qui montre combien nous pouvons influencer positivement les autres.

Le livre de la jungle (1967) film d'animation de Wolfgang Reitherman : un conte philosophique sur la vie, l'attitude mentale positive et la confiance dans son destin.

Pretty Woman (1990) de Garry Marshall : un conte de fée moderne, qui montre que dans la vie, tout est possible, à condition de le vouloir.

La vie est belle (1997) de Roberto Benigni : comment un papa transforme une affreuse réalité en jeu pour son jeune fils.

Le fabuleux destin d'Amélie Poulain (2001) de Jean-Pierre Jeunet : la vie rêvée d'une jeune fille qui cherche à faire le bonheur des gens autour d'elle.

L'Auberge espagnole (2002) de Cédric Klapisch : un film de copains qui donne la banane.

Yes Man (2008) de Peyton Reed : Un homme change le cours de sa vie en décidant de dire "oui" plus souvent, alors qu'il avait l'habitude de répondre toujours "non".

Sans plus attendre (2008) de Rob Reiner : deux amis atteints d'un cancer décident de faire une liste de choses à accomplir avant leur mort avec un formidable appétit de vivre.

Invictus (2009) de Clint Eastwood : pour unifier son pays et donner à chaque citoyen un motif de fierté, Nelson Mandela mise sur le sport et fait cause commune avec le capitaine de la modeste équipe de rugby sud-africaine pour se présenter au Championnat du Monde...

Intouchables (2011) de Olivier Nakache et Eric Toledano : l'histoire vraie d'une rencontre qui change la vie de chacun des protagonistes, par une appréhension de la vie pleine d'enthousiasme.

Gravity (2013) de Alfredo Cuarón : la puissance de la force de vie face à la menace de la mort, incarnée par une jeune astronaute qui affronte tous les dangers et refuse la fatalité.

Vice-Versa (2015) film d'animation de Pete Docter et Ronnie del Carmen : le pouvoir des émotions et de la volonté.

Seul sur Mars (2015) de Ridley Scott : une fable sur la capacité de l'être humain à trouver des ressources pour survivre et garder sa motivation malgré de nombreuses embûches dans un environnement hostile.

Nager au-delà des frontières de Philippe Croizon (<https://www.amazon.fr/Philippe-Croizon-au-délà-frontières-Coffret/dp/B00A3RAZBY>) : Amputé des deux bras et des deux jambes à la suite d'un dramatique accident en 1994, Philippe Croizon a réussi l'exploit de traverser la Manche à la nage en septembre 2010. Nageur longue distance expérimenté, Arnaud Chassery a quant à lui traversé la Manche en 2008, puis le détroit de Gibraltar en 2010. Poussés par la même soif d'aventure et de dépassement de soi, les deux nageurs se sont lancés dans un défi hors du commun : relier côte à côte les 5 continents à la nage. De la Papouasie-Nouvelle Guinée à l'Indonésie, de l'Égypte à la Jordanie, de l'Espagne au Maroc, de la Russie à l'Alaska, le film "Nager au-delà des frontières" est le récit unique de cet exploit sportif incroyable, doublé d'une extraordinaire aventure humaine. Mêlant aventure, action, découverte, moments de partage et d'émotions, ce film de 110 minutes constitue un événement télévisuel d'un genre inédit, un film à grand spectacle, véritable ode au courage, à la solidarité et à l'égalité entre les hommes.