



Ligue des Optimistes de France

www.liguedesoptimistes.fr

Contact : info@liguedesoptimistes.fr

[f facebook.com/OptimistesDeFrance](https://www.facebook.com/OptimistesDeFrance)

[t optimistesfr](https://twitter.com/optimistesfr)

ÉDITO

Bienvenue à la “Ligue de Optimistes de France” ! Créée en 2010, dans la bonne humeur et l’euphorie des grandes aventures commençantes, elle est portée par l’enthousiasme de tous ceux et celles qui, aux quatre coins de l’Europe et du monde, partagent notre projet avec passion et détermination.

La Ligue des Optimistes de France est la branche hexagonale du mouvement “Optimistes Sans Frontières”, une association internationale qui s’est donné pour mission de promouvoir l’évolution des mentalités des hommes et des femmes vers davantage d’optimisme et d’enthousiasme dans tous les domaines de la vie, privée ou publique, économique, culturelle ou sociale.

Nous comptons dans les rangs de notre association ouverte sur le monde des citoyens de toutes cultures, de tous milieux sociaux et de tous horizons professionnels. Et nous accueillons avec bonheur toutes celles et tous ceux qui se reconnaissent dans nos valeurs et notre projet.

Pour nous, pour eux, l’optimisme est avant tout une façon de voir et d’agir face aux difficultés et aux incertitudes du monde. Il n’a rien à voir avec la naïveté ou le refus d’envisager les dures réalités de notre monde. C’est une attitude de l’esprit, volontariste et combative, qui conduit à appréhender les difficultés et incertitudes d’une manière à la fois positive et active.

Pour les optimistes, c’est le regard positif que l’on porte sur le monde qui engendre l’action, même et surtout en période difficile. Et c’est notre action sur le monde qui nourrit le regard positif que nous portons sur lui. Ainsi, s’il peut arriver que l’optimiste soit parfois incorrigible, il n’est ni béat ni aveugle.

Les optimistes connaissent et reconnaissent la réalité ; ce sont des pragmatiques flexibles qui voient le monde comme il est mais qui ont décidé une fois pour toutes de ne pas s’attarder outre mesure sur ses aspects les plus négatifs.

Ce dont ils se méfient le plus au monde, c’est la morosité, la résignation, le cynisme et toutes les formes de renoncement. Car les optimistes entendent prendre les choses “le mieux possible”, tout en s’accordant le droit de rêver à ce qu’elles pourraient devenir et d’agir pour que cela soit possible.

Nous, adhérents et sympathisants de la “Ligue des Optimistes de France”, avons la conviction que l’optimisme, dans ses diverses expressions, constitue l’une des ressources les plus prometteuses pour notre société moderne.

L’optimisme a toujours été un état d’esprit fait d’ouverture, de tolérance, de confiance et d’esprit de rassemblement autour des capacités du Monde et des Hommes à s’améliorer.

L’optimisme est aussi un art de vivre avec soi-même et avec les autres, en accord avec un certain nombre de principes tels la bonne humeur, la gratitude ou l’encouragement.

L'optimisme peut enfin devenir un véritable projet positif de société, nourri de la conviction que seule une "conjuraison des optimistes", menée conjointement dans toutes les sphères de la vie politique, économique, sociale, culturelle et médiatique, sera à même de déclencher la mutation nécessaire à l'affrontement audacieux et créatif des enjeux de demain.

Optimistement vôtre !

France Roque, Présidente de la Ligue des Optimistes de France

Thierry Saussez, Vice-Président exécutif de la Ligue des Optimistes de France et Créateur du Printemps de l'Optimisme.

CE QUE NOUS CROYONS

L'optimisme de quelques-uns peut, à lui seul, faire changer le monde au bénéfice de tous ! Il peut dès à présent bousculer les habitudes et faire bouger les esprits, les intelligences et les cœurs.

Si ces idées vous intéressent et si vous souhaitez en savoir plus, rendez-vous sur :

www.liguedesoptimistes.fr

- 1/ L'optimisme est un art de vivre, une façon d'être et de partager avec d'autres hommes et d'autres femmes dans un monde en mouvement, essentiellement imprévisible, mais porteur de tant d'opportunités !
- 2/ Les optimistes ne peuvent qu'être enthousiastes et militants, boussoles vivantes orientées vers l'amélioration des hommes tels qu'ils sont et du monde tel qu'il est. Les optimistes ont choisi leur camp, loin de celui des lamentations, des regrets et de la morosité.
- 3/ Être optimiste, c'est mettre la réalité sous tension positive et la défier par la recherche permanente de l'amélioration des points forts et des ressources, de l'invention de solutions toujours plus innovantes ; sans oublier le courage de toujours parier sur ce qu'il y a de meilleur en chacun de nous.
- 4/ L'optimisme est une énergie de transformation. Car si l'optimisme permet de mieux vivre, il n'est pas que cela. Depuis la nuit des temps, les optimistes sont d'authentiques machines à dépolluer les esprits et les cœurs, à recycler le négatif, la résignation, le cynisme et la morosité.
- 5/ Être optimiste, c'est croire en l'autre, en celui que l'on croise. C'est croire en sa compétence, en ses possibilités, en son amitié, en son amour. Certes, il arrive que l'optimiste se trompe sur cette compétence, sur ces possibilités, sur cette amitié ou sur cet amour. Mais cela ne veut pas dire qu'il a eu tort d'y croire.

Car refuser d'y croire, jouer d'entrée la carte du scepticisme et du pessimisme, aurait été beaucoup plus désespérant. La plupart des optimistes préfèrent vivre pleinement et se tromper parfois, plutôt que de ne jamais faire d'erreur pour n'avoir que rarement parié !

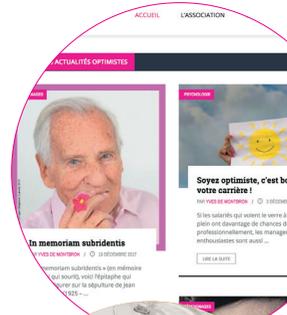
NOS ACTIONS

La Ligue des Optimistes de France organise et participe à de nombreuses actions visant à promouvoir une attitude positive et optimiste dans la société.

LE SITE LIGUEDESOPTIMISTES.FR ET LA LETTR'OPTIMISTE

Le site www.liguedesoptimistes.fr, illustré et interactif, contient plus de 340 articles positifs, ce qui en fait la source francophone la plus complète sur le thème de l'optimisme.

Chaque semaine, découvrez un nouvel article positif, qui vous offre des bonnes nouvelles, des sujets de réflexion positive ou des citations motivantes. Vous pouvez même recevoir la Lettr'Optimiste gratuitement dans votre boîte mail ! [Inscription sur www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)



LES DÎNERS DES OPTIMISTES

La Ligue invite ses sympathisants à prendre l'initiative d'organiser un Dîner des Optimistes dans leur ville, durant lequel chacun peut partager sa vision de l'optimisme, évoquer une expérience positive qui lui tient à cœur, échanger des réflexions porteuses d'espoir.

Plusieurs dizaines de Dîners des Optimistes ont déjà été organisés à Paris, Lille, Metz, Lyon, Nice, Marseille, Toulouse, Nantes, Rennes, Tours...

Pour vous aider à préparer, animer et réussir cet événement positif, nous avons réalisé le "Guide Pratique pour Organiser et Réussir un Dîner des Optimistes" : rétroplanning, modèles d'invitation et de mailings, idées d'animations et de jeux, liens, photos, vidéos, etc.

Nous vous enverrons aussi des brochures, badges et autocollants optimistes pour offrir aux convives durant le repas. [À demander à : info@liguedesoptimistes.fr](mailto:info@liguedesoptimistes.fr)



LE PRINTEMPS DE L'OPTIMISME

Depuis 2013, le Printemps de l'Optimisme, Incubateur d'énergies positives, invite à diriger notre regard vers ce qui fonctionne lors d'événements qui rassemblent citoyens, élus, entrepreneurs, associations et de nombreux Français qui se mobilisent, bougent, s'engagent et construisent l'avenir !

Ces événements, ouverts à tous, proposent des débats, des ateliers pratiques et des formations sur le développement personnel et professionnel ainsi qu'un espace d'exposition et d'animations.

Le Printemps de l'Optimisme offre aux participants une expérience unique et permet à chacun d'échanger, de s'inspirer et de trouver des solutions pour avancer.

15 000 participants ont déjà participé, rejoignez-les !

[Plus d'informations sur www.printempsdeloptimisme.com](http://www.printempsdeloptimisme.com)



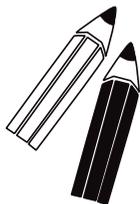
LE MOIS DE L'OPTIMISME

Après 4 premières années audacieuses et optimistes et des événements à succès, le Printemps de l'Optimisme se déploie sur l'ensemble du territoire national. Ceci afin de valoriser partout les traceurs, les innovateurs, les entrepreneurs, tous ces acteurs économiques, publics, associatifs qui développent l'économie, la culture, la solidarité et le sentiment d'appartenance. C'est ainsi qu'ils lancent le Mois de l'Optimisme !

Un mois pour rassembler les initiatives positives, pour échanger, pour partager des témoignages inspirants ; un mois pour faire grandir toujours plus la confiance collective !

Un mois d'événements, partout en France, pour diffuser l'optimisme.

Plus d'informations sur www.printempsdeloptimisme.com



LE PRIX DU LIVRE OPTIMISTE

La Ligue des Optimistes de France a choisi d'encourager l'attitude mentale positive en créant le Prix du Livre Optimiste.

Ce Prix récompense l'essai ou le roman d'un auteur francophone publié au cours de l'année écoulée parmi une douzaine d'ouvrages sélectionnés pour leur approche constructive.

Le Prix du Livre Optimiste est décerné lors du Printemps de l'Optimisme par un jury composé de personnalités optimistes.

Depuis sa création, il a été remis à Françoise Héritier pour *Le sel de la vie* (Odile Jacob), Valérie Tong Cuong pour *L'Atelier des miracles* (JC Lattès), Malene Rydahl pour *Heureux comme un Danois* (Grasset), Hesna Cailliau pour *Le paradoxe du poisson rouge* (Saint Simon), Isalou Beudet-Régen pour *La Magie du Matin* (Leduc).





LES LAB's

La Ligue des Optimistes de France s'associe à la Maison du Management pour créer les Lab's des Optimistes. Proposés en accès privilégié aux adhérents de la Ligue et organisés à la Maison du Management à Paris, ces Lab's des Optimistes permettent de rencontrer et d'échanger avec des intervenants de haut niveau sur des thématiques dans tous les domaines de la société : santé, travail, éducation, citoyenneté...

Programme et inscriptions : www.liguedesoptimistes.fr/labs



L'Optimisme...

1. Percevoir sa potentialité et ses forces.
2. S'entraîner au développement de ses qualités.
3. Faire confiance en soi-même et en la vie.

LES CONFÉRENCES ET ATELIERS OPTIMISTES

Les conférenciers de la Ligue des Optimistes de France peuvent animer des conférences et des ateliers sur le thème de l'optimisme pour des entreprises, des associations, des collectivités qui souhaitent promouvoir les valeurs de l'optimisme, de l'attitude mentale positive et du dynamisme auprès de leurs collaborateurs, clients, partenaires...

*Pour en savoir plus : liguedesoptimistes.fr/conference-optimiste
Demandez votre conférencier : info@liguedesoptimistes.fr*



LE PRINTEMPS DE L'OPTIMISME EN ENTREPRISE

Le Printemps de l'Optimisme accompagne les entreprises dans le développement du bien-être au travail. Cohésion, motivation, performance, autant de domaines qui permettent de pérenniser et fédérer les équipes !

Découvrez notre programme 100 % feel good et construisez avec nous l'événement ou le programme qui incarne VOTRE identité et VOS valeurs.

Plus d'informations sur printempsdeloptimisme.com / Présentation / L'optimisme en entreprise



OPTIMISTES SANS FRONTIÈRES

La Ligue des Optimistes de France participe activement au réseau international "Optimistes sans Frontières" qui compte de nombreux pays (Allemagne, Belgique, Bénin, Espagne, France, Italie, Luxembourg, Norvège, Niger, Pays-Bas, Suisse, etc.) et se développe sans cesse.

Plus d'informations sur optimistan.org



FONDATEURS ET ADMINISTRATEURS

FONDATEURS

La Ligue des Optimistes de France a été fondée en 2010 par un petit groupe de personnalités positives, qui demeurent Membres d'Honneur :

- Jean d'Ormesson (†)
- Erik Orsenna
- Eric-Emmanuel Schmitt
- Matthieu Ricard
- Jean-Michel Guenassia
- Luc Simonet
- France Roque
- Philippe Gabilliet
- Bernard Blazsin
- Marie-France Chatrier
- Agnès Desprès

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Aujourd'hui, la Ligue des Optimistes de France est dirigée par un conseil d'administration composé de 6 membres :

- Présidente : **France Roque** (Directrice des Relations Extérieures L'Obs, Groupe Le Monde et directrice des Éditions Saint Simon)
- Vice-président exécutif : **Thierry Saussez** (Entrepreneur, auteur et fondateur du Printemps de l'Optimisme)
- Vice-président : **Philippe Détrie** (Entrepreneur et fondateur de La Maison du Management)
- Secrétaire : **Yves de Montbron** (Chargé de cours à ESCP Europe et conférencier positif)
- Trésorière : **Delphine Buisson** (Secrétaire générale de l'Alliance Eurus et motivational speaker)
- Porte-parole : **Philippe Gabilliet** (Professeur-associé à ESCP Europe, auteur et conférencier positif)



ANIMATION EN RÉGIONS

La Ligue des Optimistes de France met en place des Délégués régionaux sur l'ensemble du territoire, pour relayer ses actions nationales et proposer des animations locales à ses sympathisants.

QUELQUES CITATIONS OPTIMISTES



*La grande affaire,
et la seule que l'on doit avoir;
c'est de vivre heureux.*

Voltaire



*L'optimiste ne refuse jamais
de voir le côté négatif
des choses ; il refuse simplement
de s'attarder dessus.*

Alexandre Lockhart



*Je préfère vivre en optimiste et me tromper
que vivre en pessimiste pour être celui qui a eu raison.*

Milan Kundera

*L'optimisme n'est rien d'autre, finalement,
qu'une confiance a priori envers l'existence,
associée à la conviction qu'en cas de menace
ou de déception, on saura réagir.*

Christophe André



Un optimiste, c'est l'incarnation humaine du printemps.

Susan Bissonnette



*L'optimisme est une forme de courage
qui donne confiance aux autres
et mène au succès.*

Robert Baden-Powell



*Le pessimisme est d'humeur
mais l'optimisme est de volonté.*

Alain



*Être optimiste,
c'est décider d'être heureux
sans illusion.*

Eric-Emmanuel Schmitt

LECTURES OPTIMISTES

Comment devenir un optimiste contagieux

Shawn Achor, Poche, 2015

Optimiste

Alain Braconnier, Odile Jacob, 2015

L'enfant optimiste : en famille et à l'école

Alain Braconnier, Odile Jacob, 2015

50 exercices pour prendre la vie du bon côté

Emilie Devienne, Eyrolles, 2010

Éloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde

Philippe Gabilliet, Saint-Simon, 2010

Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez

Jacques Lecomte, Les Arènes, 2017

Les 5 clés du comportement : construire soi-même son optimisme

Michel Lejoyeux, Poche, 2015

50 bonnes raisons de choisir l'optimisme

Thierry Saussez, J'ai Lu, 2018

3 kifs par jour

Florence Servan-Schreiber, Marabout, 2014

La force de l'optimisme

Martin Seligman, Pocket, 2012

L'école de l'optimisme : développer la résilience chez l'enfant

Martin Seligman, Marabout, 2016

Osez l'optimisme !

Catherine Testa et Estelle Jadot, Michel Lafon, 2017

Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose

Yves-Alexandre Thalmann, Editions Jouvence, 2015

AIDE-MÉMOIRE OPTIMISTE



L'optimisme est avant tout un mode de pensée. Dans la vie de tous les jours, l'état d'esprit optimiste consiste donc à affronter les difficultés, les revers, les tensions, les échecs éventuels, à travers 4 principes simples, chacun pouvant être exploré à partir de quelques questions-clés :

PRINCIPE OPTIMISTE N°1

Face à toute difficulté, il existe une issue, une SOLUTION quelque part, qui attend qu'on la trouve...

- Comment la situation devrait-elle évoluer pour qu'elle nous donne le sentiment de s'améliorer, même partiellement ?
- Quelqu'un a-t-il déjà affronté avec succès ce genre de difficulté ? Comment ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans le contexte de cette situation pour la faire évoluer à notre avantage ?

PRINCIPE OPTIMISTE N°2

Ce sont d'abord nos FORCES qui nous aident à trouver les solutions, pas nos faiblesses.

- Dans cette situation, quels sont aujourd'hui nos principaux points forts, nos qualités, les ressources de toutes natures sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour explorer des solutions ?
- Où pouvons-nous trouver des ressources supplémentaires : de l'information, du soutien, etc. ?
- Qu'y a-t-il de quand même positif dans la situation actuelle ?
- Certains de nos points faibles pourraient-ils quand même nous être utiles ? Et à quelles conditions ?

PRINCIPE OPTIMISTE N°3

Nos forces sont d'autant plus puissantes que nous les appliquons sur les bons LEVIERS, c'est-à-dire ceux sur lesquels nous avons une influence.

- Quels sont les points sur lesquels nous n'avons aucune marge de manœuvre (afin d'éviter de gaspiller notre énergie sur eux) ?
- Quels sont les points, les domaines sur lesquels nous pouvons avoir le plus d'influence ?
- Quels sont les choix que nous pouvons faire et qui seraient le plus susceptibles de faire évoluer positivement la situation actuelle ?

PRINCIPE OPTIMISTE N°4

Ayons confiance dans notre futur car il sera tissé d'OPPORTUNITÉS POSITIVES, de possibilités à venir que nous ne voyons pas encore aujourd'hui.

- Que pouvons-nous apprendre de cette situation qui pourrait nous être utile ?
- Que faire dans l'immédiat pour tenter de retourner la situation à notre avantage ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans la situation pour qu'elle redevienne favorable ?

POURQUOI ET COMMENT ADHÉRER ?

La Ligue des Optimistes de France est une association loi de 1901 qui n'a que les cotisations de ses adhérents comme ressources.

En adhérant à la Ligue des Optimistes de France, vous marquez votre soutien aux valeurs de l'optimisme, vous nous aidez à faire connaître et à développer notre mouvement qui vise à diffuser une attitude mentale plus positive dans tous les rouages de notre société, vous soutenez les actions engagées par notre association et vous bénéficiez de nombreux avantages :

- Vous serez informés de nos activités (conférences, Dîners des Optimistes, publications, Printemps de l'Optimisme, Prix du Livre Optimiste) et vous serez invités à y participer.
- Vous recevrez un courrier de bienvenue contenant un certificat d'adhésion à votre nom, des autocollants et un insigne élégant et discret au logo de la Ligue.
- Vous aurez également accès à une partie privée du site internet réservée aux adhérents, qui contient des ressources positives : livres et vidéos.

COTISATION ANNUELLE :

- Adhérent particulier : 30 €
- Adhérent entreprise : 100 €
- Adhésion de soutien (Membre Bienfaiteur) : 300 €

POUR ADHÉRER :

- Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné de votre règlement à : Ligue des Optimistes de France - Yves de Montbron - 6, Av. de la Vallée de Chevreuse - 17140 Lagord.
- Vous pouvez aussi adhérer et régler votre cotisation sur www.liguedesoptimistes.fr, onglet "Adhérer"

BULLETIN D'ADHÉSION À LA LIGUE DES OPTIMISTES DE FRANCE

Prénom et nom (ou entreprise) : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Email (indispensable) : _____

Signature : _____

Je choisis mon option :

- Adhérent particulier : 30 €
- Adhérent entreprise : 100 €
- Adhésion de soutien : 300 €

Important

Merci de vérifier que votre chèque soit :

- daté du jour de l'envoi de votre courrier
- libellé à l'ordre de "Ligue des Optimistes de France"
- signé

Merci pour votre soutien !



Ligue des Optimistes de France

VOTRE CONTACT