



Catherine, 51 ans Marrakech (Maroc)

« Mon secret c'est le retour à soi, prendre de la distance avec ce qui m'arrive, relativiser, m'ouvrir aussi à la spiritualité. Et m'efforcer d'être dans l'instant présent : là, tout va bien ! »



L'avis d'expert
Alain Braconnier
psychiatre et
psychanalyste

La capacité à rester optimiste provient pour un bon quart de l'inné et de l'éducation. Mais elle peut aussi se travailler. Ne pas généraliser, par exemple, les obstacles auxquels on est confronté : si on se limite uniquement à un événement, sans penser qu'il se répétera dans le temps ou dans d'autres domaines de la vie, on est plus apte à trouver des ressources pour les surmonter. Ne pas se tourner perpétuellement vers les regrets pour éviter la rumination. Trouver en soi les ressources pour combattre la lassitude, l'épuisement, le sentiment d'injustice. Lorsqu'un optimiste parvient à accepter les problèmes impossibles à résoudre (maladie chronique), il retrouve plus rapidement la capacité à profiter des choses positives de la vie.

ET VOUS, QUE FAITES-VOUS POUR...

RESTER OPTIMISTE ?

« L'optimiste regarde la rose et ne voit pas les épines ; le pessimiste regarde les épines et ne voit pas la rose », selon ce proverbe arabe. Comment continuer à avancer malgré les épreuves de la vie ? *Chrystèle Mollon - Photos Fabrice Guyot*



Gwendoline, 40 ans Lyon (69)

« Je commence par pleurer un bon coup dans les bras de mes proches pour évacuer la tristesse ou la déception. Ensuite, c'est le sport qui me permet de ne pas rester dans la rumination et de retrouver l'énergie pour repartir de l'avant. »



Fatoumata, 24 ans Asnières (92)

« Je me fais masser pour ne pas rester bloquée physiquement et mentalement. J'essaie d'identifier les causes du coup dur, en prenant mes responsabilités mais sans culpabiliser. Enfin je me projette dès que possible dans un événement heureux. »



Fouzia, 56 ans Londres (Grande-Bretagne)

« Travailler à l'hôpital aide à relativiser ! De plus, je garde le moral en faisant plaisir autour de moi, en faisant de nouvelles rencontres et des projets : apprendre une nouvelle langue étrangère par exemple, pour mieux communiquer en voyage ! »



L'avis d'expert
Philippe Gabilliet
professeur de psychologie
des comportements
à l'ESCP Europe

La capacité à rester optimiste dans une épreuve dépend de ce qu'on y a investi. C'est difficile quand on n'a pas la main ou que les causes ne sont pas claires (domaine professionnel). Il faut alors accepter de demander de l'aide. Ensuite, il s'agit de se remettre en question et de s'interroger sur ce que cette épreuve nous apprend. Puis, on cherche à redevenir acteur, à retrouver un domaine sur lequel on a de l'influence : et si un licenciement était l'occasion de changer d'orientation ?



Caroline, 39 ans Asnières (92)

« Je me recentre sur les choses essentielles de ma vie et je me souviens que j'ai déjà surmonté des épreuves. Le dialogue avec mes proches m'aide à envisager de nouvelles solutions. »



L'avis d'expert
Thierry Janssen
médecin et psychothérapeute

L'optimisme est une anticipation positive du futur. L'optimiste fait généralement preuve de réalisme, mais se vit comme acteur de ce qui lui arrive et non comme victime, ne serait-ce qu'en donnant du sens aux épreuves qu'il traverse, et en se projetant vers une solution, aussi difficile soit-elle. L'aptitude à développer une attitude optimiste face aux obstacles est surtout fonction de l'éducation et de la culture, mais cela se travaille aussi ! En reprenant contact avec soi, en reconnaissant ses peurs et ses besoins, ce qui signifie avoir le sens de la responsabilité. Et en revenant à la réalité du présent : dans une épreuve, se demander ce qu'on peut faire avec ce qu'on est.

LES 5 POINTS ESSENTIELS À RETENIR

- 1 L'optimisme "intelligent", cher à Alain Braconnier, propose de chercher l'opportunité qui se cache dans chaque difficulté après s'être accordé le temps de digérer la situation.
- 2 L'éducation et le milieu dans lequel on évolue déterminent en partie la vision des choses, optimiste ou pessimiste. L'optimisme peut cependant s'acquérir par la volonté et la pratique d'exercices au quotidien.
- 3 S'autoriser des moments de mauvaise humeur à condition d'en devenir rapidement spectateur plutôt qu'acteur. Ressortir chaque soir au moins un élément positif de la journée et en ressentir de la gratitude, innover chaque jour (nouvelle recette de cuisine, nouvelle activité) : tout cela permet au cerveau de développer ses neurones et d'avancer.
- 4 L'optimisme est contagieux ! Entourez-vous le plus possible de personnes optimistes, positives et audacieuses.
- 5 Une attitude positive pousse à mieux prendre soin de soi, et augmente la capacité du corps à combattre la maladie.

À lire

Optimiste ! et L'enfant optimiste, Alain Braconnier, éd. Odile Jacob, 22,90 €. **Le défi positif** Thierry Janssen, éd. Pocket, 8,10 €. **Éloge de l'optimisme**, Philippe Gabilliet, éd. Saint-Simon, 15 €. **Les 5 clés du comportement, Construire soi-même son optimisme**, Michel Lejoyeux, éd. Lgf, 7,10 €.

