

**EXCLUSIF**  
Elles témoignent pour **Maxi**



# Bon pour la santé et le moral Comment cultiver votre optimisme ?

D'après des études récentes\*, les personnes optimistes seraient en bien meilleure forme que les autres. Une bonne raison d'opter pour la « positive attitude » !

**O**n ne naît pas optimiste, on le devient ! Cela s'apprend, se développe, et c'est d'autant plus important que l'optimisme diminue le stress et l'anxiété, ainsi que les risques de maladies cardio-vasculaires. Cela renforce aussi le système immunitaire et l'estime de soi, et c'est un bon stimulant pour affronter une maladie. Cette qualité est, enfin, l'un des ingrédients majeurs pour être heureux, et elle assure une vie sociale riche et intense. Car forcément, on re-

cherche plus volontiers la compagnie des personnes optimistes, dont l'enthousiasme génère une énergie positive, même dans les situations difficiles. Et c'est très appréciable en cette période de morosité ambiante. Mais être optimiste ne signifie pas être béat, naïf, ou ne pas voir les problèmes réels : c'est une attitude volontariste face à la vie, que chacun peut adopter tout en restant lucide.

\* Étude américaine parue dans la revue Health Behavior and Policy Review, 2015 ; étude canadienne parue dans le Journal of Health Psychology, 2013.

## 3 astuces simples pour booster votre moral au quotidien

● **Prenez l'habitude de vous endormir** et de vous réveiller avec une pensée agréable qui va agir sur votre humeur : repensez à un bon moment de la journée, faites ressurgir un souvenir heureux, imaginez un lieu que vous aimez...

● **Bannissez les formules toutes faites qui tuent** l'optimisme comme « Les gens sont tous des égoïstes », « Je n'ai jamais de chance », « Un malheur n'arrive jamais seul », « C'est trop beau pour durer »... À force de les répéter, on finit par y croire ! Osez

plutôt le positif avec « Et si ça marchait ? » au lieu de « Ça ne marchera jamais ! », ou « La solution, c'est de » au lieu de « Le problème, c'est que »...

● **Voyez le positif de chaque situation et non les éventuels effets de votre bonne ou mauvaise étoile.** Vous avez obtenu le résultat escompté ? C'est que vous avez fait ce qu'il fallait pour, ou bien que vous le méritiez. Vous n'avez pas obtenu le résultat escompté ? Vous allez tout mettre en œuvre pour faire mieux la prochaine fois.

Avec les conseils de Claudine Badey-Rodriguez, psychologue et coauteur de Développez votre optimisme et votre joie de vivre (éd. Albin Michel).

## “ Chaque matin, je dis merci à la vie ”

**Marion, 58 ans, 2 enfants, responsable développement d'une association, La Rochelle**

**Quand j'ai été veuve à 40 ans, avec une petite fille de 4 ans et un ado de 14 ans,** j'aurais pu sombrer et rester au fond du trou. Mais, malgré le chagrin et les difficultés, j'ai refusé de me voir comme une victime du destin. Je ne voulais pas m'apitoyer sur mon sort, mais continuer à me construire une vie qui me rende heureuse au quotidien. Je me disais donc que j'avais eu la chance de vivre un grand amour ! Ma volonté d'être optimiste m'a permis de surmonter toutes les épreuves de la vie (divorce de mes parents, rupture d'anévrisme de mon mari, mort d'un frère du cancer...).

**Bien sûr, cela ne se fait pas du jour au lendemain,** et cela n'efface pas les souffrances, mais je pense que ressasser des idées noires ne fait que

m'enfoncer davantage tandis que rester optimiste me « tire » vers le haut. Ainsi, quand quelque chose ne va pas, comme les décès de proches mais aussi ma voiture qui tombe en panne ou un rendez-vous manqué, j'accepte ce qui arrive et cela me permet ensuite d'envisager l'avenir plus sereinement.

**Pour rester optimiste au quotidien, je n'écoute jamais les infos le matin au petit déjeuner :** je ne veux pas commencer la journée avec un lot de catastrophes déprimantes. Chaque matin, je dis merci à la vie pour être là, en bonne santé, et je me réjouis d'avoir des filles formidables. Je profite de chaque petite occasion de m'émerveiller : détailler les couleurs flamboyantes d'un coucher de soleil, admirer le vol d'un



héron dans un marais, humer l'odeur du bon pain en passant devant une boulangerie... J'ai même accroché sur mon frigo cette phrase « Elle a reconnu le bonheur au bruit qu'il a fait en partant », qui me rappelle qu'il ne faut pas attendre pour réaliser qu'on est heureux !

## “ Je ne me laisse plus envahir par les soucis ”

**Anaïs, 33 ans, 2 enfants, coiffeuse, Réaumont**



**Mon conjoint est d'un enthousiasme à toute épreuve** alors que moi j'ai longtemps cédé aux pensées négatives. Ainsi, au moment où nous avions des difficultés financières ou quand notre fils avait du mal à l'école à cause de troubles de l'apprentissage, j'avais tendance à être totalement désespérée tandis que mon mari dédramatisait sans cesse. Il me rappelait que les problèmes d'argent n'étaient pas si graves ; il m'assurait que notre fils avait des ressources pour surmonter ses difficultés et me

montrait tous les progrès qu'il parvenait à accomplir.

**De cette manière, au contact de mon mari, j'ai appris à développer mon optimisme** en cessant de me laisser envahir par mes soucis et en me rappelant qu'il y a toujours des solutions. Je constate que j'affronte bien mieux les situations avec cet état d'esprit. Par exemple, pendant longtemps, dès que j'avais un chignon de mariée à faire, j'avais peur de ne pas réussir et cela me minait car on n'a pas le droit de rater la coiffure d'une telle journée. Désormais, je me motive intérieurement en me disant que je vais y arriver et effectivement, c'est une réussite ! De même, avant d'aller travailler, j'écoute de la musique que j'aime et cela me met de bonne humeur. Au fond, je me conditionne pour être dans un état d'esprit positif. Bien sûr, cela ne m'empêche pas d'avoir parfois le moral qui flanche un peu, notamment lorsque j'ai des tracasseries administratives liées au

salon de coiffure duquel je suis cogérante. Mais je prends alors le temps de me recentrer sur moi en m'accordant une pause lecture, par exemple, car cela m'aide à me détendre et à me rendre compte que j'accorde trop d'importance à des choses qui n'en ont pas (comme la paperasse), et que ce qui compte vraiment c'est que ma famille aille bien. Pour « booster » mon optimisme, je m'efforce également de profiter de tous les petits bonheurs du quotidien, comme la satisfaction des clientes, un fou rire avec ma collègue de travail, un jeu partagé avec les enfants...

**Et j'ai le sentiment qu'être optimiste m'aide à rester en bonne santé.** J'ai en effet remarqué que quand je n'ai pas le moral, j'ai tendance à attraper tous les rhumes et gastros qui traînent, tandis que quand je suis optimiste, de bonne humeur, je suis beaucoup moins sensible aux microbes ambiants.

*Christine Durand*



**Émilie Devienne, coach\***

L'avis de l'expert

## L'optimisme, c'est donner la priorité aux solutions !

**C'est quoi au juste, l'optimisme ?**

C'est la capacité à aborder les difficultés de façon positive et active, avec lucidité. Plutôt que ruminer un problème et se lamenter sur une situation, on essaie de trouver des solutions, même imparfaites, de tirer parti de toutes les expériences, même négatives (une personne au chômage se demandera quelle formation elle peut faire pour exercer un métier qui lui plairait davantage). L'optimiste ne se dit jamais que tout est joué d'avance. Il pense que tout est possible et il profite de toutes les bonnes choses qui lui arrivent. Cela n'a rien à voir avec la naïveté ou le déni : être optimiste ne signifie pas voir la vie en rose, ni faire comme si les difficultés n'existaient pas, mais c'est donner la priorité à la solution pour rebondir quand on traverse une mauvaise passe.

**En quoi l'optimisme préserve-t-il la santé ?**

Outre les effets médicaux (voir introduction), l'optimisme est un puissant moteur d'action. Quand elles traversent une situation difficile (chômage, maladie, décès d'un proche), les personnes optimistes, convaincues que les choses vont aller mieux, ne se laissent pas enfoncer dans le désespoir et la dépression : elles agissent.

**Que font les optimistes pour se tirer d'un mauvais pas ?**

En prenant les choses en main, ils traversent mieux les accès de stress et ne sombrent pas dans des conduites à risque.

\*Auteur de 50 exercices pour prendre la vie du bon côté (éd. Eyrolles).

Partagez votre expérience, posez vos questions sur [maximag.fr/forum](http://maximag.fr/forum)

