

Ligue des Optimistes de France

CHRONIQUES OPTIMISTES volume II

*Une sélection de billets publiés
sur LigueDesOptimistes.fr*



Ligue des Optimistes de France
www.liguedesoptimistes.fr

© www.LigueDesOptimistes.fr pour cette édition.
Tous droits réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Cliquez sur le billet auquel vous souhaitez accéder

Introduction.....	3
Devenez le jardinier de votre bonheur	4
La joie de vivre.....	5
Tous programmés pour l'optimisme	6
Amour.exe.....	7
Les mauvaises nouvelles ont du bon	9
101 raisons d'être optimiste	11
Un grand merci !.....	13
Construire l'avenir	15
Cultivez vos états d'âme positifs	16
Je suis une personne formidable !.....	17
Les 4 secrets de la persévérance	18
7 pistes pour cultiver l'optimisme	20
Choisir des lectures inspirantes.....	22
Pourquoi les optimistes sont-ils en meilleure santé et vivent-ils plus longtemps ?	23
Astuce de vie quand rien ne marche	25
Etes-vous optimiste ou pessimiste ?	27
Comment devenir un éternel optimiste ?	29
« Le moral et le ciel sont bas, mais il y a de l'espoir »	30
« Nos grands-parents auraient rêvé de vivre à notre époque »	31
L'optimisme d'action.....	32
Le verre d'eau	33
Les plus grands regrets de ceux qui vont mourir	35
Quinze habitudes que les gens heureux n'ont pas	36
Le pire n'est jamais certain	38
Projets et optimisme	39
Faites votre Test d'Optimisme.....	40
La leçon de cuisine.....	42
Le pêcheur et le financier	43
Les 1 000 billes	45
Un apôtre de l'optimisme à la rencontre des entrepreneurs.....	47
À propos de l'auteur	49

Introduction

Ce livre numérique reprend une sélection de billets publiés sur le blog de la Ligue des Optimistes de France et diffusés chaque semaine à nos abonnés via la Lettr'Optimiste (abonnement gratuit sur LigueDesOptimistes.fr).

Cet ouvrage permet de découvrir les facettes variées de l'optimisme et de susciter la curiosité du lecteur, en lui donnant envie d'aller plus loin par lui-même.

En effet, certains articles comportent des liens cliquables, qui permettent de remonter aux sources ou découvrir des informations complémentaires sur le web.

Les entrées du sommaire sont cliquables et un lien en pied de page permet de revenir facilement au sommaire.

L'ambition de ce recueil est également de proposer au lecteur quelques pistes de réflexion à propos de sa propre attitude mentale face à la vie, et le conduire à s'interroger sur lui-même, à l'aide de questions interpellantes posées à la fin de chaque article.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, et espérons que cet ouvrage vous incitera à mettre en application les conseils et méthodes optimistes qu'il contient.

Bien amicalement,

Yves de Montbrion

Secrétaire de la Ligue des Optimistes de France

Devenez le jardinier de votre bonheur

« *Chez nous, nous allions la pratique et la théorie : tout marche et tout le monde sait pourquoi.* »

Cette devise pleine d'optimisme permet d'avoir une première idée de ce qu'est la psychologie positive : une étude scientifique des fondement du bonheur qui permet à chacun d'optimiser son aptitude au bonheur...

...Les principes de cette nouvelle science nous invitent à cultiver notre bonheur, tel le jardinier, en usant des meilleurs « fertilisants » et des « semences » les plus prolifiques ! Comme le jardinage, cela demande du travail et de la patience, de la confiance aussi, et de la persévérance ; car le bonheur relève de l'art et de la création, pas seulement de la science...

Tout « l'art du bonheur » réside pour l'essentiel dans ces quelques moyens étudiés et thématés par la Psychologie Positive :

- Vivre et voir toujours le positif (passé – présent – futur)
- Cultiver l'estime de soi
- Donner du sens à sa vie
- Développer ses points forts
- Savoir lâcher prise de ses problèmes
- Faire preuve d'écoute et de générosité
- Témoigner sa gratitude
- Savourer l'instant présent

Des moyens à s'approprier de façon créative, autant de « graines » qui engagent à devenir jardinier inventif de notre propre bonheur !

« Le vrai bonheur naît de la bonté fondamentale que désire de tout son cœur chaque personne voulant donner du sens à sa vie. »

Cette parole de Mathieu Ricard rappelle combien l'homme heureux est celui qui est bon, qui donne un cap à sa vie et partage généreusement sa joie de vivre avec ses pairs ; tout comme le bon jardinier est celui qui oriente son jardin vers l'abondance, et partage, rempli de gratitude, les fruits de sa récolte !

Qu'attendez-vous ? Devenez jardinier de votre bonheur !

Extrait de « Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états » (édition Jouvence)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment cultivez-vous votre jardin personnel ?

Christophe André, Thomas d'Ansembourg, Isabelle Filozat, Eric Lambert, Jacques Lecomte, Matthieu Ricard, sous la coordination de Ilios Kotsou et Caroline Lesire

Psychologie positive :
le bonheur dans tous ses états



La joie de vivre

Qu'est-ce que la joie de vivre ? La joie de vivre est un état d'être rempli de reconnaissance envers la vie.

Nous ressentons cette joie lorsque nous sommes dans le moment présent et que nous acceptons tout ce qui nous entoure.

La joie de vivre nous donne de l'énergie et elle illumine notre être, puisque dans cet état nous dégageons beaucoup de positif et ainsi nous attirons les autres vers nous.

Avez-vous la joie de vivre ? Ressentez-vous une envie de croquer dans la vie à pleines dents ? ou est-ce que vous vous prenez trop au sérieux ? Se prendre au sérieux enlève la joie et nous devenons guindés au lieu d'être détendus.

Quelle est la dernière fois que vous avez senti une joie simple, sans cause, juste cette joie de respirer et de vivre ? L'avez-vous perdue ? Vous êtes-vous perdu dans votre routine en oubliant de sourire ?

La joie de vivre se cultive et cela dès le réveil, il suffit de dire « merci » à la vie aussitôt les yeux ouverts, de dire « merci » pour cette belle journée qui commence au lieu de dire « Ha non ! Encore journée pénible... ».

La joie de vivre est l'un des meilleurs sentiments que l'on puisse sentir, elle vient de l'intérieur, elle embellit notre être, elle nous rajeunit et elle nous donne le sentiment d'être éternel.

Alors, dites merci à la vie à chaque jour et vous sentirez cette joie de vivre qui vous donnera des ailes, et peut-être quelques années de plus sur cette belle terre !

France Fisette (www.norja.net) publié sur sesouvenirdesbelleschoses.over-blog.com

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment ressentez-vous la joie de vivre au quotidien ?

Comment la partagez-vous ?



Tous programmés pour l'optimisme

L'optimisme serait inscrit dans nos gènes, c'est la thèse d'une jeune chercheuse en psychologie et neurosciences à l'université de Londres, Tali Sharot.

Plusieurs revues scientifiques ont déjà publié ses travaux, qu'elle synthétise dans un livre intitulé « Tous programmés pour l'optimisme ! ». Voir la vie en rose serait inné pour le cerveau humain. Ce dernier générerait de l'espoir et nous pousserait en avant, parfois même jusqu'à la faute. L'ouvrage de Tali Sharot invite à un optimisme modéré et rationnel.



« Les pessimistes ont davantage de risques de mourir plus jeunes. Une étude menée sur 50 ans auprès de 1000 individus en bonne santé a mis en évidence un risque de mort prématurée plus élevée chez les pessimistes que chez les optimistes. Qu'est ce qui a pu tuer ces pauvres défaitistes ? Apparemment, une mort précoce par le fait d'événements violents accidentels (accident de voiture, noyade, accident du travail, homicide) comptait parmi les causes les plus fréquentes. Mais en quoi une vision maussade de l'avenir pourrait-elle conduire à une mort aussi tragique ? Il semblerait que les pessimistes développent les comportements à risques, car ils ont le sentiment de n'avoir pas grand-chose à perdre.

Les optimistes ont une vision plus joyeuse de l'avenir et sont réticents à l'idée de disparaître dans le néant. Le secret du lien entre optimisme et bonne santé, c'est que les optimistes ne prennent que des risques mesurés, et uniquement si le problème de santé auquel ils s'exposent est minime ou a très peu de chances de les affecter. S'ils ne redoutent pas le téléphone portable, c'est parce ce que le lien entre l'utilisation de cet appareil et les risques de tumeur au cerveau n'est pas clairement établi. Mais ils ont moins tendance à fumer car le tabac est une cause avérée de cancer du poumon. Autrement dit, les optimistes épargnent leurs ressources mentales et physiques pour se protéger des menaces importantes.

Par définition, les optimistes ont une vision positive de l'avenir : ils s'attendent à réussir leur vie, à avoir des relations satisfaisantes avec les autres, à être productifs, en bonne santé et heureux. Comme ils s'attendent à mieux réussir et à être plus heureux, ils ont moins de raisons subjectives de s'inquiéter et de déprimer. Ils sont donc moins anxieux et supportent mieux les situations stressantes (maladies graves comme le sida ou le cancer, études difficiles comme le droit ou la médecine, etc.)

Ce qui fait qu'ils ont aussi plus de chances de bien gagner leur vie. Il a été montré que le niveau d'optimisme des étudiants de première année en droit déterminait leur niveau de revenus dix ans plus tard. Et un tout petit point de plus sur l'échelle de l'optimisme correspondait à 33.000 dollars de plus par an. »

Extrait de « [Tous programmés pour l'optimisme](#) » de Tali Sharot - Editions Marabout

Amour.exe



CLIENT : Allo, le service clientèle ?

EMPLOYÉ : Oui, bonjour ! Que puis-je faire pour vous ?

C : En révisant mon système, j'ai trouvé un logiciel appelé AMOUR.EXE, mais je ne sais pas comment il fonctionne. Pouvez-vous m'aider ?

E : Bien sûr ! Mais je ne peux pas vous l'installer. Vous devrez le faire vous-même. Je vous donnerai les instructions par téléphone, d'accord ?

C : Oui, je peux essayer. Je ne m'y connais pas beaucoup en informatique, mais je suis prêt à l'installer maintenant. Par où dois-je commencer ?

E : Le premier pas est d'ouvrir votre COEUR. L'avez-vous trouvé ?

C : Oui, voilà. Mais il y a plusieurs programmes qui tournent maintenant. Est-ce qu'il a un problème pour l'installer pendant qu'ils continuent ?

E : Quels programmes ?

C : Un petit instant, je regarde. PEINE-PASSEE.EXE, BASSE-ESTIME.EXE, COLERE.EXE et RESSENTIMENT.EXE tournent en ce moment.

E : Pas de problème. AMOUR effacera automatiquement PEINE-PASSEE.EXE de votre système d'exploitation actuel. Il se peut qu'il reste dans le disque dur, mais il n'affectera plus d'autres programmes. AMOUR finira par remplacer BASSE-ESTIME.EXE avec un programme incorporé appelé HAUTE-ESTIME.EXE. Cependant, vous devez désactiver complètement les programmes COLERE.EXE et RESSENTIMENT.EXE. Ces programmes empêchent l'installation correcte de « AMOUR ». Pouvez-vous les arrêter maintenant ?

C : Je ne sais pas. Pouvez-vous me dire comment les arrêter ?

E : Avec plaisir. Allez au menu DEMARRER et activez PARDON.EXE. Exécutez-le autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que COLERE.EXE et RESSENTIMENT.EXE soient complètement effacés.

C : C'est fait ! AMOUR a commencé à s'installer automatiquement. Est-ce normal ?

E : Oui. Vous aurez bientôt un message disant que AMOUR sera actif aussi longtemps que COEUR subsiste. Avez-vous ce message ?

C : Oui, je l'ai ! Est-ce que l'installation est finie ?

E : Oui, mais souvenez-vous que vous n'avez que le programme de base. Vous devez maintenant commencer à vous connecter à d'autres COEURS pour recevoir des actualisations.

C : Oh là là ! Je reçois un message d'erreur. Qu'est-ce que je fais ?

E : Que dit le message d'erreur ?

C : Il dit : « ERREUR 412 – PROGRAMME NON ACTIF EN COMPOSANTES INTERNES ». Qu'est-ce que cela veut dire?

E : Pas de panique ! Cela signifie que « AMOUR » est configuré pour l'exécution avec des COEURS extérieurs, mais n'a pas été exécuté dans votre propre COEUR. C'est une étape un peu complexe, mais dit simplement, cela veut dire que vous devez « AIMER » votre propre système avant de pouvoir « AIMER » les autres.

C : Alors, que dois-je faire ?

E : Pouvez-vous localiser le logiciel « AUTO-ACCUSATION » ?

C : Oui, je l'ai.

E : Formidable. Vous apprenez vite !

C : Merci.

E : De rien. Cliquez dans les fichiers suivants pour les copier dans votre répertoire COEUR : AUTOPARDON. DOC, AUTO-ESTIME.TXT, VALEUR.INF et RÉALISATION.HTML. Le système remplacera tout fichier incompatible et activera une restauration de tout fichier défectueux. Egalement, vous devez effacer AUTOCRITIQUE.EXE de tous vos répertoires, et vous pouvez effacer tous les fichiers temporaires de la corbeille, pour vous assurer qu'ils soient totalement effacés et ne puissent jamais se réactiver.

C : Compris ! Hé ! Mon COEUR est en train d'activer des fichiers très jolis ! SOURIRE.MPG s'active sur le moniteur et indique que CHALEUR.ESE, PAIX.EXE et BONHEUR.EXE se copient dans mon répertoire COEUR.

E : Cela indique que « AMOUR » est en train de s'installer et de s'exécuter. Maintenant vous pouvez vous débrouiller par vous-même. Encore une chose, avant de vous quitter...

C : Oui ?

E : AMOUR est un logiciel gratuit. Assurez-vous de le partager avec tous vos amis que vous connaissez. A leur tour, ils vont le partager avec d'autres, et vous recevrez des modules très agréables en retour...

C : Je vais le faire. Merci de votre aide !

Source : Nicolas E Champe (www.facebook.com/pages/Reikilibrium/164213590278088)

[Et vous, qu'en pensez-vous ?](#)

[Savez-vous supprimer les programmes toxiques de votre vie ?](#)

[Savez-vous mettre l'amour au coeur de vos relations ?](#)

Les mauvaises nouvelles ont du bon

De plus en plus de journaux ne publient que des articles positifs. Et pourtant les informations déprimantes sont utiles au citoyen.



Avez-vous déjà cherché un antidote aux mauvaises nouvelles ?

Au Royaume-Uni, Positive News (positivenews.org), le premier « journal de bonnes nouvelles », tire aujourd'hui à 60 000 exemplaires. Fondé en 1993, il paraît également aux Etats-Unis, en Argentine, en Espagne et à Hong-Kong. Lors de la conférence Good News for the Media [De bonnes nouvelles pour les médias] qui s'est tenue l'année dernière à Londres, son rédacteur en chef Sean Dagan Wood figurait parmi les tenants d'un changement culturel dans les médias d'information.

L'événement était présidé par Jodie Jackson, employée dans une parfumerie, qui a fondé le site Whatagoodweek ["Quelle belle semaine !" whatagoodweek.co.uk] en 2011. « J'en avais assez des mauvaises nouvelles, assez d'être sans cesse confrontée à des problèmes, pas forcément mondiaux, mais à des tragédies personnelles qui semblaient obscurcir ma vision du monde », a-t-elle déclaré. La jeune femme a donc décidé de collecter auprès de diverses sources ce qu'elle considérait être de bonnes nouvelles et de les publier chaque semaine sur son site internet. Elle a également commencé à interroger les gens sur leur rapport à l'actualité. « Je leur demande s'ils lisent le journal et, s'ils répondent non, je demande pourquoi. La plupart du temps, c'est parce qu'ils trouvent ça déprimant. Pas une seule fois, quelqu'un m'a dit que c'était parce qu'il trouvait ça inintéressant. »

Selon Jodie Jackson, le discours des grands médias ne reflète pas la réalité. « Il faudrait donner plus d'exemples de gens qui résistent, rebondissent, parviennent à quelque chose, trouvent des solutions et sont porteurs d'émotions positives », affirme-t-elle.

En juillet 2012, Sean Dagan Wood a tenu le compte des articles positifs et négatifs dans les médias britanniques (hors rubriques sport et célébrités) et a découvert que les articles positifs ne représentaient en moyenne que 16 % du total. « Pour moi, la question est de savoir si cette proportion est un reflet fidèle de la société ou non, explique-t-il. Les gens sont démoralisés par la masse écrasante des mauvaises nouvelles qui leur donnent un sentiment d'impuissance et affectent leur bien-être. »

Le Huffington Post [journal en ligne américain] a créé sa rubrique « Bonnes nouvelles » l'année dernière. « Dans tout le pays, a alors plaidé la directrice Arianna Huffington, il y a des gens et des communautés qui font des choses incroyables, surmontent d'énormes obstacles et relèvent des défis avec détermination, créativité et dignité. Mais ces histoires sont rarement reprises sur internet, dans les journaux ou à la télévision. »

Des solutions aux lecteurs.

Sam Smyth, journaliste irlandais chevronné n'est toutefois pas de cet avis. « Des solutions ?

Je préfère laisser ça aux lecteurs, répond-il. Pour moi, dénoncer des abus est une bonne chose, cela fait partie du travail de journaliste. On considère généralement comme négatives les nouvelles qui donnent une image peu reluisante de quelqu'un ou de quelque chose, mais est-ce qu'il vaudrait mieux ne pas en parler du tout ? » Proposer des solutions n'est pas le rôle des journalistes, insiste-t-il. « Je préfère m'en tenir aux faits et raconter une histoire de manière à impliquer le lecteur et à l'inviter à utiliser ces informations pour se faire sa propre opinion. »

Miriam Donohoe, ancienne journaliste à l'Irish Times, a créé le compte Twitter @PositiveIreland sur lequel les internautes sont invités à poster des messages positifs et édifiants. Elle aussi défend la publication de bonnes nouvelles pour une couverture plus équilibrée de la réalité, mais elle se range du côté de Sam Smyth pour ce qui est d'apporter des solutions aux lecteurs. « Ce n'est pas aux médias de résoudre nos problèmes, mais je pense que cela fait partie de leur travail de donner une information équilibrée qui permettra à chacun de se faire sa propre idée, explique-t-elle. À mon avis, le public est demandeur et veut lire davantage de bonnes nouvelles sans pour autant être dans le déni Je trouve que les médias nationaux passent à côté de quelque chose. »

Alors que la presse locale est une source abondante d'histoires positives, celles-ci sont souvent sacrifiées dans les médias nationaux, constate Miriam Donohoe. « Ils ont tendance à donner la priorité aux mauvaises nouvelles et ce sont alors les bonnes qui passent à la trappe. »

Louise Roesingrave dans The Irish Times (Dublin) repris par Courrier International

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Trouvez-vous que les médias rapportent trop de mauvaises nouvelles ?

Connaissez-vous des sites de bonnes nouvelles ?

101 raisons d'être optimiste

« 101 raisons d'être optimiste » est un livre généreux dont l'optimisme est contagieux. En 14 chapitres, Eduardo Punset nous présente tout ce que nous réserve le futur du côté des technologies, de la médecine, de l'économie, de l'éducation, des neurosciences. Tout conduit à penser que demain, notre vie sera meilleure. À rebours des professionnels du désespoir, il nous donne confiance en l'avenir.



Imaginer qu'autrefois la vie était meilleure est une grave erreur

C'est le point de départ du livre. Chiffres et études à l'appui, Eduardo Punset démonte point par point ce préjugé : aujourd'hui nous observons une diminution systématique de la violence, une augmentation de l'espérance de vie de deux ans et demi par décennie et plus d'altruisme dans les rapports humains. Le XXème siècle a été celui de la redistribution de richesses. Nous sommes plus forts dans l'échange des informations, ce qui est le point de départ de toute civilisation.

Nous inventerons de nouvelles façons d'enseigner et d'apprendre

Dans le futur, notre connaissance du cerveau nous permettra de complètement réviser nos méthodes éducatives : l'apprentissage des émotions se fera à l'école primaire – il est prouvé que la gestion émotionnelle augmente de 14 % l'assimilation des contenus -, la créativité sera stimulée. En plus de diminuer l'indice de violence, cela augmentera l'altruisme.

La médecine va totalement changer de visage

L'étude de notre ADN nous donnera accès à une médecine personnalisée, permettant d'agir dès le départ et pas seulement quand nous sommes malades : finis les médicaments, vive la prévention ! Notre régime alimentaire enfin adapté à nos besoins nous mettra à l'abri des principales maladies dont nous souffrons aujourd'hui. Dans les cent mille prochaines années, nous vivrons jusqu'à 300, voire 400 ans, et notre cerveau bénéficiera de la médecine régénérative pour préserver ses capacités.

N'ayons pas peur des nouvelles technologies

Ce sont précisément elles qui ouvrent un meilleur futur pour notre société. Eduardo Punset compare la richesse « sociale, émotionnelle et globale » que les réseaux sociaux engendrent avec celle que la route de la Soie a apporté à Rome. Avec cette différence qu'au lieu de nécessiter des siècles, les réseaux sociaux permettent un partage et une communication quasi instantanée. Au passage, il désamorce une autre angoisse injustifiée : la mondialisation qui existe depuis le néolithique et dont les bénéfices excèdent largement les inconvénients. C'est la connexion et l'interaction qui nous permettra d'innover et de créer un monde meilleur.

Notre connaissance du cerveau va changer notre façon de vivre

Nous savons aujourd'hui que nous pouvons faire confiance à notre intuition plus qu'à notre raison : les études montrent que notre cerveau connaît notre décision sept secondes avant que nous ne l'ayons prise. Nous savons aussi que notre cerveau ressent de la même façon les carences physiques (comme la faim) et psychiques (comme la solitude). Enfin, nous avons découvert que le cerveau pouvait changer selon la façon dont on le faisait travailler : c'est la notion révolutionnaire de plasticité cérébrale. Plus nous serons conscients de ces fonctionnements, plus nous deviendrons humains et altruistes, plus nous serons capables de résoudre les problèmes et de prendre les bonnes décisions.

À propos de l'auteur

Eduardo Punset est écrivain, homme politique et scientifique multidisciplinaire. Né en 1936 à Barcelone, c'est une sorte de réincarnation des humanistes de la Renaissance tant il englobe de domaines du savoir, au service de l'humain. Après un diplôme d'avocat, il passe un master d'économie à Londres, étudie à l'École pratique des hautes études à Paris, travaille à la BBC et pour The Economist. Militant au sein du PC espagnol (aux côtés de Jorge Semprun), il participe, après la mort de Franco, à la transition de son pays vers la démocratie. Il devient député au Parlement européen, crée son propre parti (Forum) qu'il dissout en 1995 et abandonne la vie politique. Il devient alors le grand divulgateur des nouvelles technologies et des recherches scientifiques sur le cerveau, notamment grâce à son émission hebdomadaire Redes, à son magazine et à ses réseaux sociaux. Il est professeur dans deux grandes écoles à Madrid et à Barcelone ainsi qu'à l'université.

« [101 raisons d'être optimiste](#) ». Editions Les Arènes, 330 pages

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment voyez-vous le futur ?

Pensez-vous qu'il sera meilleur que notre présent ?

Un grand merci !



Aujourd'hui, nous vous proposons un exercice positif très simple tiré de « 50 exercices pour prendre la vie du bon côté » d'Emilie Devienne (Eyrolles)

Tant que nos enfants sont petits, nous n'avons de cesse de les inviter à dire « merci » à chaque fois qu'une personne se montre gentille à leur égard. En vieillissant, les aspérités de la vie nous éloignent parfois de cet usage. Pourtant, outre le fait qu'il relève de la politesse minimale, le remerciement a le grand mérite de nous faire prendre conscience des bons côtés qui prévalent encore dans nos relations avec les autres.

Comment faire ?

Lisez cet extrait de l'inventaire du célèbre empereur romain Marc-Aurèle dans lequel il liste les éléments de son caractère « hérités » de son entourage, puis suivez les consignes décrites plus bas.

- De mon grand-père Vérus : la bonté coutumière, le calme inaltérable.
- De la réputation et du souvenir que laissa mon père : la réserve et la force virile.
- De ma mère : la piété, la libéralité, l'habitude de s'abstenir non seulement de mal faire, mais de s'arrêter encore sur une pensée mauvaise. De plus la simplicité du régime de vie, et l'aversion pour le train d'existence que mènent les riches.
- De Catulus : ne jamais être indifférent aux plaintes d'un ami, même s'il arrive que ce soit sans raison qu'il se plaigne, mais essayer même de rétablir nos relations familières ; souhaiter du fond du cœur du bien à ses maîtres, ainsi que faisaient, comme on le rapporte, Domitius et Athénodote ; avoir pour ses enfants une véritable affection.

Marc-Aurèle, Pensées pour moi-même, Nathan 2009

Consignes :

1) À votre tour, en pensant à vos parents, à vos frères et sœurs, à votre conjoint, à vos amis, à vos enfants, à vos confrères, écrivez dans un cahier intime votre inventaire personnel sur le modèle ci-dessus.

Par exemple : « De mon institutrice, le soin d'une belle écriture ; de mon père, le goût des langues ; de ma femme, le sens de l'organisation ; de mon copain Fred, la force de caractère... »

2) Avez-vous déjà pensé à remercier ces personnes pour ce qu'elles vous ont transmis ? Si non, c'est l'occasion de le faire !

Puis notez dans votre cahier intime la manière dont vous vous y êtes pris, et les réactions de vos proches.

Commentaire

S'il est bon pour chacun d'être reconnu à quelque égard que ce soit, il est bon aussi

d'exprimer sa reconnaissance à certaines personnes, à la vie, au destin... Il s'agit ici de valoriser la gratitude, grande composante de la « psychologie positive ».

En disant « merci » à la personne envers qui nous nous sentons redevable, nous rétablissons l'équilibre entre elle et nous. Ce « merci » peut être symbolique ou se matérialiser par une attention ou un cadeau.

Reproduit avec l'aimable autorisation d'Emilie Devienne, membre de la Ligue des Optimistes de France (www.emilie-devienne.com)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

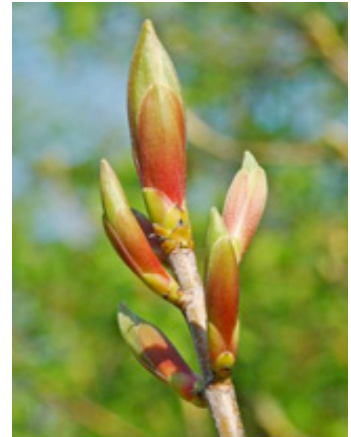
Comment manifestez-vous votre reconnaissance ?

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Construire l'avenir

« Le secret du changement, c'est de concentrer toute votre énergie non pas à lutter contre le passé, mais à construire l'avenir. »
Socrate

Dans deux semaines, c'est le printemps. La Nature se prépare doucement à éclore, se parant peu à peu de bourgeons vert tendre et de fleurs précoces. Peu importe les éventuelles rigueurs qu'a pu connaître l'hiver, c'est le passé. Seul compte l'avenir et la vie qui reprend ses droits.



De même, rien ne peut renaître pour nous si c'est l'hiver dans notre esprit. Nos rêves ne peuvent pas fleurir si nous cultivons un climat intérieur figé dans les difficultés d'hier.

Pour transformer votre existence, tournez-vous donc vers demain, en cessant de ruminer ce qui ne vous convient pas ou plus aujourd'hui, pour vous imprégner à la place et tout entier de ce que vous voulez commencer, créer, savourer dorénavant.

Je vous souhaite une chaleureuse journée !

Florence de Vulpillières - <http://www.irradiance.fr/>

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment vous projetez-vous dans le futur ?

Pouvez-vous citer un exemple ?

Cultivez vos états d'âme positifs

« Notre joie dépend de notre capacité à laisser vivre en nous les moments joyeux. Plus nous ressentons profondément ces moments et plus notre cerveau devient habile à les repérer et à les entretenir. Le bien-être augmente quand on reconnaît et entretient ses états d'âme positifs. La joie est la somme du bien-être et de la prise de conscience de ce bien-être. »

Christophe André.



Tout ce sur quoi je porte mon attention grandit.

Pour cultiver vos états d'âme positifs, plongez-vous quelques minutes dans un souvenir agréable récent. Sentez ce que vous ressentiez, revivez vos sensations et goûtez-les, ainsi que tous vos sentiments. Utilisez vos cinq sens pour donner à ce moment sa pleine expansion.

Et si vous commenciez un journal intime positif en y racontant ce moment ?

Extrait de *Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien* d'Anne Van Stappen (Éditions Jouvence)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment cultivez-vous votre joie de vivre ?

Pouvez-vous citer un exemple ?

Je suis une personne formidable !

Aujourd'hui, nous vous proposons un exercice positif, tiré de « 50 exercices pour prendre la vie du bon côté » d'Emilie Devienne.

Certes vous connaissez vos petits travers et vos gros défauts, mais vous auriez tort de ne mettre l'accent que sur eux. Vous êtes aussi une personne formidable ! Si, si, il suffit d'y regarder de plus près...

Choisissez un petit carnet qui vous plaît. Prenez-le avec vous dans votre sac ou dans une poche et utilisez-le pour faire l'exercice ci-dessous.



Consignes

1) Chaque jour de la semaine, écrivez une raison pour laquelle vous vous êtes apprécié en précisant :

- l'action ou l'événement qui s'est produit
- votre réaction
- vos pensées
- la qualité que cela a dénotée chez vous au moment des faits.

Exemple : lundi.

- Événement : ma voisine a été désagréable, car mon sac-poubelle lui aurait, semble-t-il, obstrué le passage.
- Ma réaction : je l'ai remerciée d'avoir déplacé mon sac s'il la gênait et j'ai ajouté que je ferai attention la prochaine fois.
- Ma pensée : cette femme est vieille et seule. N'importe quel détail prend des proportions démesurées. Je sais très bien que ma petite poubelle ne bloquait pas le couloir, mais je préfère laisser couler !
- Ma qualité : un brin de légèreté.

2) À la fin de la semaine, relisez vos notes. Présentent-elles des points communs ?

3) Avez-vous eu du mal à vous trouver des qualités ?

Commentaire

Il est intéressant d'observer si vous avez plutôt identifié des qualités relationnelles (écoute, tolérance, bienveillance...), organisationnelles (bonne planification, capacité d'adaptation, sens de la délégation...) ou intellectuelles (esprit de synthèse, créativité, capacité d'analyse)

Faites l'expérience régulièrement et vous aurez de la lecture réconfortante pour les moments où vous doutez de vous.

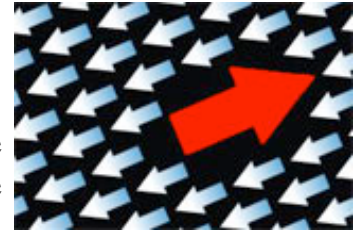
Reproduit avec l'aimable autorisation d'Emilie Devienne (www.emilie-devienne.com)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous repérer vos qualités ?

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Les 4 secrets de la persévérance



Beaucoup de rêves et de projets échouent par manque de persévérance. Dès qu'un obstacle se dresse sur notre chemin, une petite voix intérieure nous murmure: « Laisse tomber, tu vois bien que c'est dur et que tu n'y arriveras pas ».

Le piège est d'écouter cette voix et de laisser tomber.

Par le passé, il m'est arrivé à plusieurs reprises de commencer des actions que je n'ai jamais terminées par manque de confiance. Dès qu'un obstacle se présentait sur mon chemin, je me sentais faiblir et je cédaï trop souvent au diabolin qui me murmuraient de laisser tomber.

C'est vrai, quand on y réfléchit bien, c'est si facile de se trouver 1000 excuses pour abdiquer au lieu de persévérer.

Mais un jour, j'ai découvert un livre qui a provoqué en moi le déclic : « Réfléchissez et devenez riche » de Napoleon Hill.

Voici les 4 points essentiels qui y sont enseignés. Si vous les suivez à la lettre, vous serez bien plus déterminé et vous irez tout droit dans la direction de vos rêves.

1- Ayez un but bien précis et un désir ardent de le réaliser.

La première des choses que vous devez faire c'est établir un plan bien précis. Une fois votre feuille de route bien établie, mettez toute votre foi au service de ce but.

2- Ce plan doit être exprimé par une action soutenue.

Une pensée qui n'est suivie d'aucune action est inutile. Penser et imaginer, c'est bien mais ce qui est primordial si vous souhaitez réussir ce que vous entreprenez, c'est l'ACTION.

Sans action, rien n'est possible. Gardez en tête qu'une action, si infime soit-elle, va entraîner une autre et vous allez réussir grâce à cela. Les petites actions réunies dans le sens de votre but vous mènent forcément vers la réussite, à condition de persévérer.

3- Soyez étanche aux critiques de votre entourage.

Ne comptez pas forcément sur le soutien de votre entourage. Certaines personnes essaieront de vous dissuader, de vous décourager, de vous mettre des bâtons dans les roues. Si vous avez une confiance suffisamment grande dans votre projet, vous continuerez ce que vous avez entrepris avec une détermination sans faille. Rien ni personne ne pourra vous arrêter.

4- Entretenez un lien amical avec ceux qui vous encouragent à persister dans votre plan et vers votre but.

Il est difficile de réussir seul. Vous avez besoin de vous sentir soutenu. Entourez-vous de personnes qui partagent les mêmes valeurs que vous, vous vous sentirez plus fort et vous serez encore plus déterminé.

Si vous appliquez à la lettre ces 4 instructions, vous réussirez à coup sûr.

Ne laissez pas les « briseurs de rêve » gérer votre vie. L'être humain possède un potentiel énorme et c'est bel et bien ici et maintenant qu'il faut l'exploiter pour faire de notre vie une réussite et un accomplissement.

Karima Rostane, du blog www.lecture-positive.com
Article reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteur

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous persévérer pour atteindre vos buts ?

Et que faites-vous pour cela ?

7 pistes pour cultiver l'optimisme



1 - Cesser de ruminer le passé

Repérez vos pensées sur des événements passés malheureux.

Quand vous y repensez, choisissez délibérément de penser à ce que vous pouvez faire pour qu'à l'avenir, les choses se passent comme vous le souhaitez.

2 - Reconnaître sa propre responsabilité dans les événements heureux.

Les optimistes pensent qu'ils réussissent pour des raisons de l'ordre de la permanence (ex: parce que je suis un bosseur) et non grâce à des causes externes (parce que le jury a été sympa).

Quand un événement heureux se produit, comment réagissez-vous?

Quelle part de responsabilité vous accordez-vous?

De quelles qualités et talents permanents avez-vous fait preuve, et qui ont directement ou indirectement contribué à cet événement ?

3 - Se distancier des événements malheureux

Les optimistes voient les causes temporaires et/ou externes des événements négatifs. Ainsi, ils remettent en cause une stratégie, un état d'esprit, pas leur valeur personnelle (je me suis fait taper sur les doigts car, contrairement à d'habitude, j'ai consacré trop peu de temps à ce rapport).

Quand un événement malheureux se produit, quelles sont les circonstances, états d'esprit, comportements temporaires qui y ont participé?

Que pouvez-vous mettre en œuvre pour créer des circonstances plus favorables, à l'avenir?

4 - Exploiter ses talents

Les qualités et talents qui ont concouru à la réussite de vos entreprises, dans quels autres domaines pouvez-vous les exploiter ? En quoi peuvent-ils vous aider à mener à bien d'autres projets?

5 - Développer un regard positif sur le monde

Choisir de préférer les aspects positifs des personnes et des événements ne signifie pas choisir le déni de leurs défauts. Faites-en l'expérience : si vous focalisez sur les qualités des autres plutôt que leurs défauts, si vous préférez la bienveillance à la critique, comment vous sentez-vous?

Prenez le temps de voir, de regarder et d'admirer ce qui vous plaît, ce que vous aimez, autour de vous, chez les autres et dans les événements.

6 - Remplacer les pensées négatives

Observez le discours silencieux que vous vous tenez à vous-même et identifiez les pensées résolument négatives et déresponsabilisés (c'est la faute à pas de chance).

Que serait-il plus juste de penser?

Il ne s'agit pas de les remplacer par un discours positif du domaine de l'irréel, mais par un discours plus objectif, qui autorise le résultat favorable (en particulier au vu de ce que vous avez mis en œuvre)

Exemple: « Je vais bientôt retrouver du travail » à remplacer par « Je mène une recherche active ».

7 - Se débarrasser des convictions limitantes

Les convictions limitantes sont des certitudes que nous développons en généralisant des expériences négatives. Elles sont souvent à l'origine d'attitudes pessimistes.

Pour s'en débarrasser, commencez par lister les raisons pessimistes pour lesquelles vous évitez de prendre certaines initiatives.

Dans quelle mesure ces raisons sont-elles valides, prouvées ?

Leur arrive-t-il de se révéler fausses ? Que serait-il plus juste de penser à la place ?

Sylvaine Pascual, coach

www.ithaquecoaching.com/articles/cultiver-loptimisme10-bonnes-raisons-et-7-pistes-1582.html

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous cultiver votre optimisme ?

Que faites-vous pour cela ?

Choisir des lectures inspirantes

L'actualité étant ce qu'elle est et l'information préférant faire ses choux gras des trains qui arrivent en retard, plutôt que de ceux qui arrivent à l'heure, il est de notre responsabilité de choisir nos lectures et nos sources d'information.



Ainsi, et malgré le fait que j'écrive ses lignes à quelques jours de la tragédie de Boston et celle de Waco, c'est du côté des Etats-Unis que je me tourne.

Ainsi donc, une américaine du nom de Paula Davis-Laack, spécialiste de la psychologie positive, a observé des milliers de gens et constaté que les gens heureux ont plutôt tendance à adopter des comportements propres à eux. Les voici selon la dame :

1. Ils s'entourent d'un fort tissu social : famille, amis, voisins...
2. Ils s'engagent dans des activités en résonance avec leur tempérament et leurs valeurs. Pas question de vivre des choses à contrecœur.
3. Ils expriment leur reconnaissance. Des études sembleraient indiquer, en effet, des corrélations entre l'expression de la reconnaissance sous une forme ou une autre, et le sentiment d'être satisfait de sa vie.
4. Ils abordent la vie de manière optimiste : comme quoi, cette recherche a toute sa place dans ces pages !
5. Ils savent que c'est bien de faire le bien : volontariat et altruisme sont de la partie.
6. Ils savent que les richesses matérielles n'occupent qu'une petite part de l'équation. Pour avoir écrit un ouvrage sur notre relation à l'argent*, je ne peux qu'approuver.
7. Ils ont développé des stratégies gagnantes pour gérer les aléas de la vie. L'essentiel, pour eux, consiste à voir le bien pouvant résulter d'un moment difficile.
8. Ils prennent soin de leur santé. Un esprit sain dans un corps sain, telle est leur devise.
9. Ils cultivent leur spiritualité.
10. Ils savent où ils vont. Ils ont des buts qui font sens pour eux dans leur vie.

Voici ce que l'on pourrait appeler une charte de bonne conduite pour gens heureux ou aspirant à l'être toujours davantage.

Émilie Devienne

* Cigale ou fourmi : les clés d'une bonne relation à l'argent, InterEditions

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous cultiver votre bonheur ?

Que faites-vous pour cela ?

Pourquoi les optimistes sont-ils en meilleure santé et vivent-ils plus longtemps ?

Si l'on ne devait conserver qu'une seule bonne raison de faire l'éloge de l'optimisme, le fait qu'il soit bon pour la santé suffirait à lui seul à justifier l'entreprise. De loin en loin les grandes sagesse du monde ont eu l'intuition que cet état d'âme positif recelait sans doute des vertus puissantes, propres à contenter le corps autant que l'esprit.



Dans la Bible, au Livre des Proverbes, le roi Salomon n'écrivait-il pas : « un cœur joyeux rend le visage serein ; mais quand le cœur est triste, l'esprit est abattu » (15:13) ?

Aujourd'hui, ces principes sont désormais reconnus et, comme l'écrit Thierry Janssen, « de plus en plus de thérapeutes en sont convaincus : une attitude optimiste face à la vie est le médicament le plus puissant et le moins coûteux que l'être humain ait jamais eu à sa disposition ».

Ces liens entre optimisme et bien-être, curiosité et équilibre psychologique ou bonne humeur et longévité nourrissent depuis plusieurs décennies nombre d'études cliniques et scientifiques de référence.

Dès les années quarante, l'ambitieuse étude du développement des adultes de l'université de Harvard s'attache – après avoir identifié leur niveau d'optimisme au début de l'enquête – au suivi de plusieurs centaines d'hommes adultes. Vingt ans après, avec une moyenne d'âge de 45 ans, leur état moyen de santé est totalement corrélé avec le niveau d'optimisme mesuré initialement. Les plus optimistes sont toujours, au bout de deux décennies, ceux présentant la meilleure forme physique et mentale.

Dans les années soixante, c'est le Département de psychologie de la Mayo Clinic, dans le Minnesota, qui lance une étude similaire, qui s'étalera sur 30 années. Le résultat sera là aussi sans appel : les individus initialement identifiés comme « optimistes » ont vécu presque 20 % plus vieux que les autres, tout en présentant des capacités physiques et une qualité de vie bien meilleure.

C'est en 2001 que l'université du Kentucky réalisa à son tour une célèbre étude portant sur des congrégations religieuses, qui mit en évidence que les nonnes ressentant joie et bonne humeur dans leur apostolat vivaient en moyenne 10 ans de plus que celles ayant éprouvé peu de satisfactions dans leur vie quotidienne.

En 2009 enfin, c'est l'université de Pittsburgh qui fit paraître les résultats d'une enquête démarrée dix ans auparavant sur un très large échantillon de femmes post-ménopausées de 50 à 79 ans. Après une évaluation initiale de leur niveau d'optimisme ou d'hostilité-cynisme (terme qui remplace dans cette étude celui de pessimisme), un suivi annuel fut réalisé qui démontrait que les femmes optimistes avaient été 10 % moins nombreuses à être atteintes

de maladies cardiovasculaires et 15 % moins nombreuses à mourir. En revanche, le risque était accru de 16 % pour celles présentant l'attitude la plus hostile-cynique (pessimiste). La conclusion était évidente : Les femmes faisant preuve d'optimisme risquent moins que les autres de souffrir de troubles cardio-vasculaires que celles qui voient la vie en sombre et moins de risques de mourir prématurément, toutes causes confondues.

On pourrait poursuivre longuement la présentation de toutes ces études . Retenons simplement que, depuis soixante ans, leurs conclusions se recoupent de façon tout à fait cohérente autour d'une série d'idées simples, à savoir que les hommes et les femmes manifestant une forte tendance à l'optimisme :

- ont moins de jours d'arrêt-maladie que les autres,
- présentent une immunité renforcée face aux infections de toutes sortes,
- courent moins de risques d'être victimes d'un accident vasculaire cérébral,
- présentent moins de risques d'être atteints de certaines formes psychosomatiques d'asthme ou d'allergie,
- sont plus résistants au stress et aux épisodes dépressifs,
- ont un taux de survie supérieur aux autres après un infarctus,
- récupèrent plus rapidement après des chimiothérapies et ont des rémissions plus longues,
- vieillissent mieux, à la fois physiologiquement et psychologiquement, etc.

Et ils gardent toujours le sourire !

Extrait de « [Eloge de l'optimisme, quand les enthousiastes font bouger le monde](#) », de Philippe Gabilliet, avec l'aimable autorisation de l'auteur

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Avez-vous des exemples de personnes optimistes qui vivent en meilleure santé ?

Comment gardez-vous votre optimisme en toutes circonstances ?

Astuce de vie quand rien ne marche

Un soir de novembre. Léa rentre chez elle. Tard, frigorifiée. Et fatiguée. Son transport était perturbé aujourd'hui. De mauvais poil, elle peste contre ce service qui ne marche jamais.

Pour se détendre, elle actionne son astuce de vie préférée : un bain chaud. Avec mousse, bon livre et thé au jasmin.



Tandis que l'eau remplit la baignoire, en cuisine, Léa prépare son thé. Une tasse, un peu d'eau et hop, au micro-ondes... dont l'absence sur l'étagère lui rappelle qu'il est en réparation !

Grrrr... d'une humeur de pitbull, oubliant l'existence d'autres solutions, Léa s'entend crier : « Pas de transport, pas de micro-ondes... ras le bol à la fin... rien ne marche ! »

Sous tension, elle revit sa journée au bureau et les soucis qui vont avec : le rapport de Bénédicte bien en deçà de ses espérances, l'équipe projet qui a 3 semaines de retard, etc.

N'en jetez plus la coupe est pleine... Stress au travail + fatigue + froid + transport défaillant + pas de thé au jasmin = Léa fonce dans son bain ! Son astuce de vie spécial détente. Son truc pratique pour lâcher prise.

La baignoire est remplie d'une eau bleue caraïbes, moussante, aux senteurs délicieuses. Enfin un petit moment de bonheur se dit Léa.

Glissant un pied dans la baignoire, elle pousse un cri et le retire aussitôt : l'eau est... froide ! « Mais c'est pas vrai... c'est pas vrai... tous ces trucs qui ne marchent pas ! » Furieuse, elle triture le robinet dans tous les sens, en vain : pas d'eau chaude ce soir. Stress maximum, moral à plat et pensées sombres, tout y passe.

Perdant son self-control, Léa se lamente devant toutes ces misères qui s'accumulent. « C'est incroyable tout ce qui ne fonctionne pas. Pourquoi cela tombe-t-il sur moi alors que je suis fatiguée ? Je n'ai vraiment pas de chance. C'est de la faute à... etc. »

D'où une frustration grandissante et un moral en berne qui ne changent rien au fait que son bain est... à l'eau !

Qu'en retirer, amis lecteurs ?

Vous aussi, vous souffrez de toutes ces choses qui ne marchent jamais ?

Testez cette autre astuce de vie, un des meilleurs trucs pour mieux vivre, qui fonctionne 365 jours par an : pendant 7 jours, ôtez-vous l'usage :

- d'une douche chaude chaque jour,
- d'un transport qui fonctionne convenablement la plupart du temps,
- de l'électricité qui s'allume chez vous à la moindre sollicitation,
- de votre voiture qui démarre quand vous voulez,
- de votre ordinateur ou smartphone qui, instantanément, vous relie au monde.

Le but n'est pas de se priver pour se priver. Ni de raisonner par rapport à ceux qui ont moins. Mais de redécouvrir toutes ces choses qui semblent si normales, si évidentes, si inscrites dans votre environnement que vous oubliez d'apprécier qu'elles sont là. Et fonctionnent 99 fois sur 100.

Pourquoi ne pas leur accorder le droit, d'être en panne, grippées, hors service ? Comme vous. Êtes-vous toujours 100% opérationnel, au top de votre forme du 1er janvier au 31 décembre ?

Non, n'est-ce pas ? Merci... vous êtes honnête.

Et pour aller plus loin, et étendre le champ d'application de cette astuce de vie, testez sa version luxe : pendant 7 jours, débrouillez-vous sans :

- un membre (bras, œil, jambe) habituellement valide,
- les euros dont vous disposez à la banque,
- les 5 personnes que vous aimez le plus,
- les connaissances et talents qui sont les vôtres.

Difficile, voire impossible ?

Instructif en tout cas.

Mais quel plaisir de retrouver l'usage de toutes ces choses, de toutes ces personnes qui font votre vie, n'est-ce pas ?

En résumé :

- 1) Appréciez les choses qui vous entourent et qui fonctionnent bien 99 fois sur 100.
- 2) Acceptez qu'elles soient en panne, une fois de temps en temps... comme vous.
- 3) Inutile de vous mettre la rate au court-bouillon, parce qu'il n'y a pas d'eau chaude ce soir ou que la connexion internet est coupée.

Mieux vivre, c'est éliminer de votre vie ces inutiles sources de tension et de stress. C'est vous concentrer sur les vrais problèmes, pas sur les faux.

Et finalement, savourez TOUT ce dont vous disposez (matériel ou immatériel).

Et TOUT ce que vous pouvez faire avec... 99 fois sur 100.

Voilà bien la meilleure des astuces de vie.

Jean-Luc Hudry, du blog www.Moralotop.com et membre de la Ligue des Optimistes de France.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous voir le positif dans votre quotidien ?

Quelles sont vos astuces personnelles ?



Etes-vous optimiste ou pessimiste ?

Quand vous les interrogez sur la meilleure façon de tester son optimisme ou son pessimisme, la plupart des auteurs vous renvoient au questionnaire de Martin Seligman que l'on peut consulter (en anglais) sur le site du Positive Psychology Center de l'université de Pennsylvanie (www.positivepsychology.org).

Ce questionnaire présente l'avantage de nuancer le propos. Nous sommes rarement totalement optimiste ou totalement pessimiste. Supposons que vous vous soyez lancé dans une action (passer un examen, rédiger un article, participer à une compétition, préparer un nouveau plat, donner un rendez-vous amoureux).

Selon que cette entreprise aura réussi ou raté, vos grandes tendances s'organisent schématiquement autour de trois axes :

L'axe Moi/Le monde

A) En cas d'échec

- Le pessimiste : « C'est ma faute. »
- L'optimiste : « Les circonstances ne m'ont pas aidé. »

B) En cas de succès

- Le pessimiste : « Le hasard des circonstances m'a aidé. »
- L'optimiste : « J'ai été bon. Je m'étais bien préparé. »

L'axe Occasionnel/Définitif

A) En cas d'échec

- Le pessimiste : « C'est décidément une chose que je raterai toujours. »
- L'optimiste : « Cette fois ça n'a pas marché. »

B) En cas de succès

- Le pessimiste : « J'ai eu un coup de bol, c'est un truc que d'habitude je rate. »
- L'optimiste : « Ça confirme que j'y arrive, ça marchera encore mieux la prochaine fois »

L'axe Limité/Général

A) En cas d'échec

- Le pessimiste : « De toute façon je suis nul en tout. »
- L'optimiste : « J'ai davantage de talent dans d'autres domaines. »

B) En cas de succès

- Le pessimiste : « C'est vraiment l'exception qui confirme la règle de ma vie. »
- L'optimiste : « Une preuve de plus que j'ai de la chance dans l'existence. »

Autrement dit, quand ça rate, l'optimiste relativise et externalise, tandis que le pessimiste intériorise et généralise.

Et quand ça réussit, c'est le pessimiste qui relativise et externalise, alors que l'optimiste

intériorise et généralise.

Peut-on changer de catégorie volontairement ? Oui, même si ça n'est pas évident. On peut en tout cas en discuter intérieurement avec soi-même et, face à un auto-jugement douloureux, se demander : « En suis-je vraiment certain ? »

Extrait de « [Éloge de l'optimisme, quand les enthousiastes font bouger le monde](#) », de Philippe Gabilliet, avec l'aimable autorisation de l'auteur

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous analyser votre part d'optimisme et de pessimisme ?

Comment faites-vous ?

Comment devenir un éternel optimiste ?

« Je crois que nous pouvons changer presque n'importe quoi [en nous-mêmes], mais la pratique volontaire se trouve au cœur du succès ». Ce credo, c'est celui de Tony Schwartz, qui explique dans la Harvard Business Review comment il a pu vaincre son éternel pessimisme.



Tony raconte que pendant longtemps, il avait été du genre à voir le verre plutôt à moitié vide, et qu'il considérait son pessimisme comme un trait de caractère immuable. Il pensait que l'inquiétude lui permettait de rester sur le qui-vive. Pendant des années, dès son réveil, son esprit se fixait sur l'un des défis de la journée à venir, et il entamait alors une énumération détaillée des différents obstacles qui pourraient surgir. Invariablement, il se levait anxieux et tendu.

Mais il avait fini par comprendre que la peur, la colère et les reproches associés aux histoires négatives que les pessimistes se racontent bloquent toute pensée cohérente, et peuvent aboutir à une paralysie, alors que les désastres imaginés se réalisent rarement.

Il décida d'expérimenter sur lui-même un petit « rituel » : pendant plusieurs mois, il se livra rigoureusement à ce qu'il appelle de « l'optimisme réaliste » : se raconter l'histoire la plus positive et la plus encourageante dans n'importe quelle situation, sans nier les faits. Et un jour, au réveil, tandis qu'il s'évoquait les défis de la journée, une histoire optimiste se présenta sans effort à son esprit. Par la suite, l'optimisme s'imposa spontanément en lui de façon définitive. Il pense que son rituel lui a permis de créer de nouveaux ponts neuronaux dans son cerveau.

Lorsque son partenaire d'affaire lui annonça sa volonté d'arrêter le travail ensemble, au lieu d'envisager le chômage, sa famille à faire vivre, et la difficulté de retrouver un nouveau travail alors qu'il avait dépassé la quarantaine, il pensa tout de suite à la fantastique opportunité que cela représentait pour lui.

Depuis, il a créé une entreprise prospère, et il étonne ses collaborateurs avec son optimisme inébranlable.

Anne Gaboriau, [Génération Optimiste](#)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous cultiver et développer votre optimisme ?

Comment faites-vous ?

« Le moral et le ciel sont bas, mais il y a de l'espoir »



Chute record de la confiance, pression fiscale, baisse du pouvoir d'achat, météo désespérante, été incertain... Jamais la confiance des Français n'a été aussi faible. Ce printemps qui ressemble à l'hiver s'ajoute à la hausse continue du chômage et à la pression fiscale. Il y a pourtant des raisons de croire en notre pays.

On a des loisirs

Le 28 mai, l'OCDE a publié son classement sur les indicateurs du « mieux-vivre » qui portent sur l'emploi, le logement, les revenus, mais aussi les liens sociaux, la satisfaction personnelle... La France n'est pas si mal classée. Ainsi, elle arrive en 6e position des 34 pays développés pour les loisirs. Effet RTT ? Offre importante de parcs d'attractions et de loisirs de proximité ? Les Français ne s'ennuient jamais et trouvent des moyens de s'évader.

On se plaît au travail

Dans la même enquête de l'OCDE, 83 % des Français sondés estiment vivre plus d'expériences positives au cours d'une journée moyenne (sentiment de repos, fierté d'avoir accompli quelque chose, plaisir...) que d'expériences négatives (douleur, inquiétude, tristesse, ennui...). Le signe qu'ils se plaisent au travail ou qu'ils vivent bien leur retraite. Les 60-70 ans ont d'ailleurs le moral à 70 %.

Nos marques sont appréciées à l'étranger

Notre pays peut également être fier de ses grandes entreprises à rayonnement international : Total, EDF, GDF Suez, Areva, Bouygues, Orange, LVMH, L'Oréal font des envieux à l'étranger et reçoivent plus d'articles positifs que négatifs.

Les étrangers investissent

Le pays reste très attractif pour les étrangers qui y investissent et pas seulement dans le football comme le Qatar au PSG. Les laboratoires de recherche français sont les mieux financés d'Europe par des fonds d'autres pays. Nos jeunes créateurs dans l'informatique sont aidés à 72 % par des fonds internationaux.

On vit dans un beau pays

Les Français vivent dans un des plus beaux pays du monde, riche d'un patrimoine touristique et culturel qui en fait la première destination touristique dans le monde en 2012.

On fait des bébés

Autre signe d'optimisme, la France aime les bébés. Avec 2,01 enfants par femme en 2012, le taux de fécondité du pays se situe en deuxième position en Europe derrière l'Irlande.

Patrice Barrère, publié le 29/05/2013 dans Le Dauphiné Libéré et 10 autres quotidiens : www.dna.fr/societe/2013/05/29/le-moral-et-le-ciel-sont-bas-mais-il-y-a-de-l-espoir

« Nos grands-parents auraient rêvé de vivre à notre époque »

Interview d'Yves de Montbron, blogueur à la Ligue des Optimistes de France

Comment peut-on être optimiste aujourd'hui ?

« L'optimiste est une disposition de l'esprit. En l'adoptant, on va voir en priorité ce qui va bien. Notre société va mal, il y a la crise, la dette... Mais nos grands-parents auraient rêvé de vivre à notre époque. Il faut relativiser. »



Les avantages d'être optimiste ?

« Le pessimiste et l'optimiste finissent tous les deux par mourir. Mais, à la fin du voyage, l'optimiste aura passé un meilleur moment. C'est la vision de la vie de l'ancien Premier ministre d'Israël Shimon Peres. Le problème en France, c'est que l'optimisme est souvent confondu avec sa caricature, le candide de Voltaire ou la personne qui pratique la méthode Coué. On se moque facilement de lui. La France est le pays de la critique, de la raison pure. Les Français ne se disent ni optimistes, ni pessimistes, mais sont fiers de se dire réalistes ! Alors que vivre sa vie avec réalisme n'est, a priori, pas enthousiasmant. On ne choisit pas son conjoint, son métier, ses loisirs sur les bases du réalisme, mais sur le bonheur qu'on en attend. »

L'optimisme se travaille-t-il ?

« Il existe trois clés. Il faut d'abord essayer de percevoir en priorité ce qui va bien. Ensuite anticiper l'avenir en s'attendant de préférence au meilleur. Par exemple, je peux vous dire qu'on n'a jamais été aussi près de la sortie de la crise ! Enfin, l'optimiste militant a confiance dans le pouvoir de sa propre action. Il ne suffit pas d'attendre quelque chose pour qu'il arrive ! Il faut agir. »

par Patrice Barrère, publié le 29/05/2013 dans Le Dauphiné Libéré – Le Progrès – Vaucluse Matin – Le Bien Public – Le Journal de Saône-et-Loire – L'Alsace -Le Pays – Les Dernières Nouvelles d'Alsace – L'Est Républicain – Le Républicain Lorrain – Vosges Matin (1,2 million d'exemplaires – 8 millions de lecteurs) :

www.dna.fr/economie/2013/05/29/nos-grands-parents-auraient-reve-de-vivre-a-notre-epoque

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous voir le bonheur de vivre en France aujourd'hui ?

Et que pourriez-vous ajouter ?

L'optimisme d'action

« *Autant l'optimisme béat, c'est-a-dire inactif est une sottise, autant l'optimisme, compagnon de l'effort, est légitime* » Léon Daudet

Dans nos sociétés dépressives apparaissent de nouveaux conseillers qui font profession d'optimisme. Et assurément, l'optimisme est un antidote à la morosité.

Reste à savoir comment celui-ci est administré.

Il y a en effet les tenants du « tout est possible », du « chacun peut devenir une personne remarquable », les tenants de la prédiction autoréalisatrice (ce que Merton appelait la prophétie qui s'exauce, et que les Américains nomment la self-fulfilling prophecy)...

Le risque que prennent ces acharnés de l'optimisme à tout prix, c'est de conduire des personnes dans le désarroi à croire à la toute-puissance de l'autosuggestion. Il ne suffit pas d'aborder chaque jour nouveau par des incantations du style : « Ça va marcher, ça va marcher » ou « J'y arriverai, j'y arriverai », pour que ça marche effectivement et que l'on y arrive !

Au même titre que le rêve devient stérile s'il dégénère en rêvasserie, mais extrêmement fécond s'il devient un rêve actif, l'optimisme peut finir en dépression s'il n'est qu'une attitude compensatoire, alors qu'il peut authentiquement transfigurer la réalité s'il est perpétuellement nourri par l'effort.

François Garagnon « Les pensées revigorantes » ([Monte-Cristo éditions](#))

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous pratiquer un optimisme d'action ?

Comment faites-vous ?



Le verre d'eau

Une psychologue enseignait la gestion du stress à ses étudiants. Quand elle leva le verre d'eau déposé sur son bureau, tout le monde s'attendait à la question du « verre à moitié vide ou à moitié plein ».

Au lieu de cela, avec un sourire, elle demanda: « Selon vous, combien peut bien peser ce verre d'eau ? »

« 50 grammes ! » s'exclama une voix au fond de la salle.

« 200 ! » déclara une autre.

« En fait, je ne le sais pas vraiment » répliqua le professeur, le verre dans sa main bien en évidence pour s'assurer que tout le monde pouvait le voir.

« Si nous ne le pesons pas, nous ne le saurons pas. Peu importe son poids, ce qui compte, c'est de savoir qu'il n'est pas bien lourd. »

Et, le verre toujours dans sa main, le bras tendu, elle poursuivit : « Que se passera-t-il si je le tiens comme ça pendant quelques minutes ? »

« Rien ! » rétorqua une étudiante.

« Bon, et si je le tiens pendant une heure comme ça, ce qui pourrait arriver ? »

« Votre bras va commencer à faire mal », a déclaré un autre étudiant.

« En effet. Et que se passerait-il si je tenais le verre dans ma main comme ça pendant une heure, quatre heures, une journée entière ? »

« Vous risquez d'avoir de plus en plus mal ! », scanda une étudiante.

« Votre main va s'engourdir », dit un autre.

« Votre bras risque de se paralyser et on devra vous amener à l'hôpital ! » cria un jeune du fond de la classe.

« C'est vrai » dit la psychologue. « Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps je le tiens. Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans le bras. Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras se sentira engourdi et paralysé. Notez que, pendant tout ce temps, le poids du verre d'eau n'a pas changé, mais plus longtemps je le tiens, plus lourd, il devient. »

La psychologue reprit : « Quelles sont alors les causes des douleurs ? »

Pendant un long moment les élèves se turent. Ils semblaient perplexes.

« Que dois-je faire pour éviter la douleur ? » enchaîna le professeur.

« Ben, déposez le verre » murmura un étudiant timide.



« Exactement ! » s'écria le professeur.

« C'est une leçon que je veux que vous reteniez : les problèmes et les soucis de la vie sont comme ce verre d'eau.

Pensez à eux pendant un court moment, rien ne se passera. Mais pensez-y plus longtemps et ils commenceront à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentirez paralysé, incapable de faire quoi que ce soit. Il est important de laisser aller vos problèmes. N'oubliez pas de déposer le verre. »

Si on porte un fardeau tout le temps, tôt ou tard, le fardeau devient de plus en plus lourd, jusqu'à ce qu'on ne soit plus capable de continuer.

Il faut le déposer et se reposer avant de le reprendre.

Par exemple, avant de rentrer à la maison le soir, déposez votre fardeau de travail. Ne l'apportez pas à la maison. Vous pourrez bien le reprendre le lendemain.

Quel que soit le fardeau que vous portez maintenant, laissez-le pour un moment si vous le pouvez.

Ce verre d'eau ne représente pas que les problèmes ou les soucis, il peut aussi représenter des blessures, des peurs et des trahisons. En les gardant, elles grandissent et provoquent angoisse et douleur. Apprendre à pardonner n'est pas seulement bon pour les autres, c'est avant tout libérateur pour soi, c'est vous faire un cadeau à vous-même.

Quelqu'un peut nous avoir donné un « verre d'eau » à tenir quand nous étions enfant. Et beaucoup d'entre nous continuent à le porter avec loyauté.

« Je ne peux pas » devient alors une pensée qui persiste dans notre esprit pour devenir une conviction.

Il est temps de déposer votre verre. Il n'est pas si lourd que ça, mais cela fait trop longtemps que vous le portez à bout de bras...

Merci à Michel Poulaert et à Florence de Vulpillières

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous lâcher prise lorsqu'un souci vous préoccupe ?

Comment faites-vous ?

Les plus grands regrets de ceux qui vont mourir



Bronnie Ware en a vu des gens mourir. Infirmière en soins palliatifs en Australie, elle accompagne les malades en fin de vie. Elle a remarqué que les regrets qu'on lui confiait sur son lit de mort étaient souvent les mêmes. Sur son blog Inspiration and Chai, elle a établi le top 5 de ceux qui revenaient le plus souvent. Avant de mourir, les gens regrettent généralement :

De n'avoir pas eu une vie fidèle à leurs attentes

personnelles. Ils regrettent d'avoir mené une vie qui faisait plus plaisir aux autres qu'à eux. « C'est le regret le plus commun » confie Bronnie. « Quand les gens réalisent que leur vie est presque finie et qu'ils ont un regard clair ce qu'ils ont vécu, ils voient que nombre de leurs rêves sont restés vains. La plupart des gens n'ont pas réalisé la moitié de leurs rêves et ils doivent mourir en sachant que c'est à cause des choix qu'ils ont faits ou pas faits. »

D'avoir travaillé si dur. « Ce regret est celui de tous les patients masculins que j'ai connus. Ils sont passés à côté de la jeunesse de leurs enfants et de la compagnie de leur partenaire. »

De ne pas avoir eu le courage d'exprimer leurs sentiments. « Beaucoup de gens n'ont pas exprimé leurs sentiments pour rester en paix avec les autres. En conséquence, ils ont vécu une vie médiocre et ils ne sont pas devenus ce qu'ils auraient pu être. Beaucoup de maladies se sont développées suite à l'amertume et au ressentiment qu'ils ressentaient »

De ne pas être restés en contact avec leurs amis. « Beaucoup étaient trop pris dans leur vie et ils ont laissé l'amitié s'effiloche. Ils avaient des regrets au sujet de leurs amitiés et du temps qu'ils leur avaient accordé. Beaucoup pensent à leurs amis au moment de mourir. »

De ne pas avoir choisi d'être plus heureux. « C'est surprenant, mais cela revient souvent. Beaucoup ne se sont pas rendu compte que le bonheur est un choix. Ils restaient coincés dans leurs schémas et leurs habitudes. Par peur du changement, ils se sont contentés de certaines choses alors qu'ils aspiraient à rire ou à être à nouveau stupides dans leur vie. »

Lorsque vous êtes sur votre lit de mort, ce que les autres pensent de vous n'a aucune importance. Longtemps avant de mourir, pensez à lâcher prise et à sourire.

La vie est votre choix. C'est votre vie. Choisissez consciemment, choisissez sagement, choisissez honnêtement. Choisissez le bonheur.

www.inspirationandchai.com/Regrets-of-the-Dying.html

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Choisissez-vous la vie que vous vivez ?

Qu'aimeriez-vous pouvoir dire à propos de votre vie au moment de mourir ?

Quinze habitudes que les gens heureux n'ont pas

Dans notre quête du bonheur, nous mettons nous-mêmes des obstacles sur notre propre chemin.

Elite Daily a énuméré 15 habitudes que les gens peuvent avoir, et qui ruinent leur propre bonheur :

Le commérage. Si vous êtes heureux avec votre propre vie, pourquoi se soucier de ce qui se passe chez les autres ? La seule chose que cette habitude produit, c'est de vous donner l'air piteux et jaloux.

Se mêler des problèmes des autres. Les gens qui ne peuvent pas s'empêcher d'interférer avec les affaires des autres le font souvent parce qu'ils souffrent du vide de leur existence, qu'ils cherchent à combler de cette manière.

Penser négativement. Certains passent leur temps à se plaindre de tout et de tout le monde, tandis que d'autres, plus optimistes, voient toujours le verre à moitié plein. Se concentrer sur le positif permet de se sentir heureux.

La jalousie. Les gens heureux ne se comparent pas avec les autres parce qu'ils se satisfont de ce qu'ils ont et ils prennent du plaisir à célébrer les réussites de leurs amis.

Rechercher l'approbation des autres. Les gens heureux n'ont pas besoin que les autres leur reconfirmant leur valeur personnelle. Ils savent ce qu'ils valent et ils ne se soumettent pas aux attentes des autres, ce qui leur permet de se concentrer sur leur développement personnel.

La vengeance. Au lieu de chercher la vengeance, les gens heureux essaient de solutionner le problème et de l'oublier. La meilleure vengeance est de vivre une bonne vie.

Garder du ressentiment. La seule chose que l'on gagne avec le ressentiment, c'est l'augmentation de sa propre tristesse. Apprenez à lâcher prise, spécialement pour les choses que vous ne pouvez pas changer, et qui appartiennent au passé.

Vouloir avoir raison à tout prix. Exposez votre point de vue de manière respectueuse et écoutez celui des autres. En discutant indéfiniment pour essayer de convaincre les autres, vous ne faites que tenter de redorer votre ego. Cessez d'imposer votre point de vue, ou de croire que vous savez mieux que les autres : chacun vient de quelque part.

Avoir des attentes sur les autres. Un des plus grands défis de l'existence est d'accepter les gens tels qu'ils sont réellement. Vous vous sentirez plus serein lorsque vous comprendrez que vous ne pouvez pas changer les gens.

Ignorer les problèmes personnels. Seuls les gens malheureux ignorent les problèmes



quand ils surviennent. Malheureusement, plus vous ignorez le problème, et plus il devient important.

Croire que le bonheur est ailleurs. Le vrai bonheur est ici et en vous. Vous seul avez le pouvoir de voir les choses sous un angle positif. Aucune possession matérielle ou relation humaine ne peut vous rendre heureux si vous n'êtes pas déjà satisfait avec vous-même.

Trop réfléchir. L'excès de réflexion produit des problèmes à partir de rien et mène à des désaccords entre les personnes. Sur-analyser les situations et les événements ne conduit qu'à produire du stress et de l'anxiété, et jamais de décisions rationnelles.

Vivre dans le passé. Le passé est le passé et vous pouvez plus changer quoi que ce soit. C'est dans le présent et l'avenir que l'on peut construire son bonheur.

Suivre le troupeau. Les gens heureux ont confiance en eux. Ils ne sont pas des suiveurs, mais plutôt des guides.

Prendre les choses personnellement. Lorsqu'une personne vous adresse un commentaire, sachez prendre du recul, et éviter de sur-analyser ce qu'elle vient de dire, mais laissez-la plutôt expliquer son point de vue. C'est à vous de décider comment vous interprétez la critique. Pensez à ce que vous pourriez apprendre en examinant les choses sous un angle différent du vôtre, lorsque vous considérez que les critiques sont constructives.

Mylène Vandecasteele

m.express.be/joker/fr/platdujour/15-habitudes-que-les-gens-heureux-nont-pas/193829.htm

Et vous, qu'en pensez-vous ?

[Savez-vous éliminer ces mauvaises habitudes de votre vie ?](#)

Le pire n'est jamais certain

« L'espérance est un risque à courir » Georges Bernanos

Celui qui cherche des solutions d'espoir peut se sentir parfois bien seul. De fait, il est une tendance couramment répandue, qui consiste à confondre réalisme et pessimisme.

Nous avons une vision dépréciative du réel, en étant davantage dans l'hypothèse du pire que dans celle du meilleur. Nous prétendons adapter cette attitude aux exigences de la lucidité et du discernement. En envisageant l'hypothèse du pire, pensons-nous, nous ne prenons pas le risque d'être déçu. Mais est-ce si sûr ?

N'est-ce pas en investissant beaucoup d'attente, d'optimisme, d'enthousiasme et d'espérance que nous pouvons être en mesure de faire basculer le réel vers une réalité réjouissante ?

N'attendons pas d'être sûr d'une réalité pour y croire. Au lieu de chercher à mettre notre espérance en lieu sûr, à la réserver uniquement pour les grandes occasions, faisons-en usage aussi souvent que la réalité nous sollicite et nous pousse dans nos retranchements.

Croyons et espérons au moment même où il serait difficile de croire et d'espérer. Sans quoi, ce serait faire l'aveu que nous avons une bien piètre opinion de la foi et de l'espérance.

Et puis, qui sait ? l'espérance ne s'use peut-être que si l'on ne s'en sert pas...

François Garagnon – « Les pensées revigorantes » ([Monte-Cristo éditions](#))

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous anticiper positivement les événements de votre vie ?

Comment faites-vous ?



Projets et optimisme

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

Baden-Powell

Sans doute l'optimisme est-il parfois une conviction naïve, qui confine à l'autosuggestion. Mais cette naïveté ne vaut-elle pas mieux que la froide lucidité dont le credo est le scepticisme systématique ?

Si un projet vous paraît fou, abstenez-vous de le disqualifier d'emblée. Accordez-lui de l'attention, efforcez-vous de le redimensionner, de le réajuster au besoin, mais respectez-le. Rien n'est plus triste qu'un rêve possible qui se heurte au mur de la trop sage raison !

Tout ce qui s'est fait de grand dans ce monde est né d'une passion. Ainsi, ne dites jamais à un jeune : « Arrête de rêver ! » En revanche, conduisez-le à (ré)orienter son rêve, à le calibrer, à l'adapter à la réalité, à le rendre pragmatique et actif.

On n'a pas idée du nombre de bonnes idées, de grands rêves qui n'aboutissent pas, non parce qu'ils étaient utopiques ou insensés, mais parce qu'ils n'ont pas bénéficié du vent de faveur d'un entourage prompt à l'optimisme !

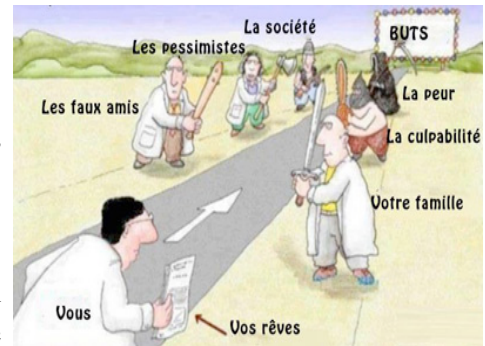
L'initiateur d'un bon projet doit toujours trouver à un moment sur sa route des personnes qui y croient avec la même intensité que lui. C'est ainsi et seulement ainsi, que les choses se font et que les grands rêves peuvent aboutir.

François Garagnon « Les pensées revigorantes » ([Monte-Cristo éditions](#))

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous encourager vos projets et ceux de votre entourage ?

Comment faites-vous ?



Faites votre Test d'Optimisme



Le « Test d'Orientation Vitale » (en anglais « Life Orientation Test » LOT-R) est un petit quiz simple de 10 questions élaboré par deux chercheurs américains (Charles S. Carver et Michael F. Scheier) qui vous en dira long sur la dimension optimiste de votre personnalité.

Ce test a fait l'objet de recherches pour établir le lien entre un aspect de l'attitude envers la vie et ses conséquences sur le comportement, l'affectif et la santé.

Ce test prend à peine 3 minutes à remplir. Répondez honnêtement à chacune des 10 questions pour en savoir plus sur vous-même...

Répondez aux questions selon l'échelle suivante : A : totalement d'accord ; B : plutôt d'accord ; C : neutre ; D : plutôt pas d'accord ; E : totalement en désaccord

	A	B	C	D	E
1. Dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.					
2. J'ai de la facilité à me relaxer.					
3. S'il y a des chances pour que cela aille mal pour moi, ça ira mal.					
4. Je suis toujours optimiste face à mon avenir					
5. J'apprécie beaucoup mes ami(e)s.					
6. C'est important pour moi de me tenir occupé.					
7. J'ai du mal à m'attendre à ce que les choses se passent comme je le voudrais.					
8. Je ne me fâche pas très facilement					
9. Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.					
10. Dans l'ensemble, je m'attends à ce qu'il m'arrive davantage de bonnes choses que de mauvaises.					

Voir les réponses page suivante

Faites votre Test d'Optimisme (suite)

Passez au calcul :

- Ignorez vos réponses aux questions 2, 5, 6 et 8 (ce sont des leurres).
- Aux questions 1, 4 et 10 : A donne 4 points, B 3, C 2, D 1, E 0. Notez votre total de points
- Aux questions 3, 7 et 9 : A donne 0 points, B 1, C 2, D 3, E 4. Notez votre total de points
- Additionnez les deux sous-totaux.

C'est votre score placé sur une échelle de 0 à 24.

0 est extrêmement pessimiste, 24 extrêmement optimiste. En moyenne, la majorité des personnes obtient un score de 15, soit plutôt optimiste.

Plus votre score est élevé (maximum 24), plus votre attitude dans la vie est optimiste. Et plus grande seront vos chances de réussite :

« L'optimisme est une variable individuelle qui reflète combien les gens ont des attentes favorables pour leur avenir.

Un niveau d'optimisme plus élevé est lié à un bien-être subjectif face aux difficultés et à l'adversité. Dès lors, l'optimisme serait lié à des niveaux d'engagement plus élevés et à des niveaux d'abandon plus faibles.

L'optimisme pousse à prendre des mesures proactives pour protéger sa santé, alors que le pessimisme amène à des comportements néfastes pour la santé. Dès lors, l'optimisme est corrélé avec les indicateurs de bonne santé.

L'approche énergique et déterminée qu'ont les optimistes pour atteindre leurs objectifs serait bénéfique dans le monde socio-économique. Il semblerait que l'optimisme amène à plus d'efforts dans l'éducation et, ultérieurement, à des revenus plus élevés. Les optimistes semblent aussi mieux réussir dans leurs relations.

Il y a cependant des cas où l'optimisme n'apporte pas d'avantage, voire même des inconvénients. Mais ces cas sont relativement rares. Au total, les comportements des optimistes semblent inspirer des modèles de vie aux autres. »

Traduction du résumé de l'Université de Miami, Département de Psychologie.

L'article complet publié dans The Clinical Psychology Review est ici : [CPR_Optimism.pdf](#)

Merci à Jacques de Selliers pour son article sur deselliers.info/fr/divers/test-orientation-vitale/

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Le résultat du test vous a-t-il surpris ?

Si vous avez plus de 15, cultivez et développez votre optimisme naturel.

Si vous avez moins de 15, il vous faut travailler votre « optimisme de volonté ».

La leçon de cuisine

Souvent, le week-end, le petit garçon s'asseyait à côté de sa grand-mère pendant qu'elle préparait un gâteau dans la cuisine.

Alors qu'elle pétrissait la pâte, il en profitait pour lui décrire sa semaine et lui raconter tous ses petits malheurs d'enfant.



À l'occasion, elle lui donnait des conseils ou le gratifiait d'une bonne leçon de cuisine, comme ce jour là. Il se plaignait de son quotidien à l'école...

- Le prof est nul. Le football aussi, c'est nul. Même papa et maman, quand je rentre à la maison, ils sont nuls : ce que je raconte ne les intéresse pas.

Alors qu'elle mettait le gâteau au four, sa grand-mère lui demanda:

- Ça te dirait une petite friandise pour oublier tous ces malheurs ?

- Bien sûr !

D'abord, elle lui offrit quelques oeufs.

- Mais, Mamie, c'est nul !

- Dans ce cas, que dirais-tu de ce paquet de farine ?

- C'est aussi nul.

- Et cette plaquette de beurre ? Et ce paquet de sucre ?

- Nullissime ! Mamie, tout ce que tu me proposes est nul ! Elle est où ta friandise ?

- Devant tes yeux, gros bêta ! répondit-elle. Si tu prends ces ingrédients individuellement, ils n'ont peut-être rien de fameux. Mais si tu les mélanges dans les bonnes proportions, ils donneront un excellent gâteau, n'est-ce pas ?

- Oui, avoua-t-il après réflexion.

- Tu vois, ajouta la grand-mère, la vie, c'est comme la pâtisserie : parfois tout semble nul, mais si on assemble bien les ingrédients, ça devient un vrai régal.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Voyez-vous les ingrédients qui sont autour de vous ?

Savez-vous les assembler pour en faire un bon gâteau ?

Comment faites-vous ?

Le pêcheur et le financier

Au bord de l'eau, dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, ramenant plusieurs thons dans son bateau.

Un américain qui se trouvait là complimente alors le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer :



- Oh, pas très longtemps, répond le Mexicain.
- Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus ? demande l'américain.

Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffisent amplement à subvenir aux besoins de sa famille.

L'américain lui demande alors :

- Mais que faites-vous le reste du temps ?
- Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin, chantons et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie.

L'Américain l'interrompt : « J'ai un MBA de l'université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers.

Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires. »

Le Mexicain demande alors :

- Combien de temps cela prendrait-il ?
- 15 à 20 ans, répond le banquier américain.
- Et après ?
- Après, c'est là que ça devient intéressant, répond l'américain en riant. Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions.
- Des millions ? Mais après ?
- Eh bien, après, vous pourrez vous retirer, *habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre*

femme et passer vos soirées à boire, à chanter et à jouer de la guitare avec vos amis.

Et nous ? Ne sommes-nous pas comme ce financier, parfois ?

À perdre notre vie à la gagner, alors qu'il suffirait de savourer le moment présent, profiter des choses simples et des petits plaisirs de la vie...

Mettons-nous nos priorités au bon endroit ?

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous savourer les bons moments de votre vie ?

Comment faites-vous ?

Les 1 000 billes

Plus je vieillis, plus j'apprécie les samedis matin. C'est peut-être à cause de la quiétude d'être le premier à se lever, ou la joie de ne pas être au travail. En tous cas, les premières heures du samedi sont très agréables.



Il y a quelques semaines, j'étais tranquille, une tasse de café dans une main et le journal du matin dans l'autre. Ce qui avait commencé comme un samedi ordinaire devint une de ces leçons que la vie semble nous offrir de temps en temps.

J'allumai la radio et tombai sur une émission où les auditeurs appellent la station pour discuter. Et là, je tombe sur la voix d'un type âgé, mais plein d'énergie. Il racontait quelque chose au sujet « des mille billes ».

Je fus intrigué et m'arrêtai pour écouter. « Eh bien, Tom, tu sembles être très occupé au travail. Je suis sûr qu'ils te payent bien mais c'est dommage que tu doives demeurer si longtemps loin de ta maison et de ta famille. C'est dur à croire qu'un jeune homme doit travailler soixante heures par semaine pour joindre les deux bouts. Et c'est malheureux que tu manques le récital de ta fille. »

Il poursuivit « Laisse-moi te dire quelque chose, Tom, quelque chose qui m'a aidé à garder une bonne perspective sur mes priorités. » Et c'est alors qu'il commença à expliquer sa théorie des « mille billes ».

« Tu vois, un jour je me suis assis et j'ai fait mes petits calculs. En moyenne, une personne vit environ soixante-quinze ans. Je sais, certaines personnes vivent plus longtemps et d'autres moins longtemps, mais en moyenne, les gens vivent autour de soixante-quinze ans. »

« Maintenant si je multiplie 75 par 52 pour obtenir le nombre de samedis qu'une personne moyenne a durant toute sa vie, j'arrive à 3 900. Reste avec moi Tom, j'en arrive à la partie importante. »

« Ça m'a pris cinquante-cinq ans de ma vie pour penser à tout cela dans le détail, » poursuivit-il, « et à ce moment-là j'avais vu plus de deux mille huit cents samedis défiler. J'en suis venu alors à penser que si je vivais jusqu'à soixante-quinze ans, il me restait environ seulement 1 000 samedis à vivre et à apprécier. »

« Alors je me rendis dans un magasin de jouets et j'achetai toutes les billes qu'il y avait. J'ai dû faire trois magasins de jouets avant de pouvoir réunir 1000 billes. Je les apportai à la maison et les plaçai dans un grand pot transparent, juste ici devant la fenêtre. Depuis ce temps, chaque samedi, j'enlève une des billes du pot et je la donne à un enfant du quartier. »

« Et je me suis rendu compte qu'en voyant mes billes diminuer, je me concentrais davantage sur les choses réellement importantes dans la vie. Il n'y a rien de mieux que de

surveiller votre temps sur cette terre s'en aller pour vous aider à établir clairement vos priorités. »

« Maintenant laisse-moi te dire une dernière chose avant de te quitter et d'emmener ma charmante épouse au restaurant. Ce matin, j'ai enlevé la dernière bille du pot. Je suppose que si je peux aller jusqu'à samedi prochain, alors la vie m'aura fait cadeau d'un peu plus de temps. Et s'il est une chose que nous pouvons tous utiliser, c'est bien ce petit plus de temps. »

« Ça m'a fait plaisir de te parler, Tom. J'espère que tu passeras plus de temps avec ta famille et j'espère avoir le plaisir de te parler à nouveau. »

On aurait pu entendre une épingle tomber sur le sol quand ce type nous a dit au revoir. Et j'imagine qu'il a donné à réfléchir à beaucoup de monde.

Ce matin-là, j'avais prévu de travailler sur mon antenne de toit. Au lieu de cela, je montai l'escalier et réveillai mon épouse avec un baiser.

- Viens-t'en mon amour, je vous emmène, toi et les enfants, déjeuner au restaurant.

- Pourquoi ça ? demanda-t-elle avec un sourire.

- Oh, rien de spécial, c'est juste que ça fait un bon moment qu'on n'a pas passé un samedi ensemble avec les enfants.

Hé, pouvons-nous nous arrêter à un magasin de jouets en passant ? Je voudrais acheter quelques billes.

Jeffrey Davis

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous profiter du temps qui vous est donné ?

Comment faites-vous ?

Un apôtre de l'optimisme à la rencontre des entrepreneurs



La crise, la dépression, les mauvaises nouvelles, y'en a marre! L'heure est à l'optimisme, qu'on se le dise. Ça ressemble à un discours de gourou en développement personnel. C'est la nouvelle mantra des managers branchés. Il faut positiver. Tout positiver. Le chômage, la liquidation de sa boîte, son divorce.

Agaçant ? Pertinent ? Les partisans du verre d'eau à moitié plein ont table ouverte dans les médias, Philippe Gabilliet, vice-président de la Ligue des Optimistes, a son rond de serviette aux Grandes Gueules de RMC.

Yves de Montbron, est l'un d'eux. Enseignant en école de commerce (ESCP Europe), secrétaire de cette fameuse Ligue des Optimistes (il en anime le blog et y côtoie les écrivains Eric-Emmanuel Schmitt ou Erik Orsenna), consultant en management positif, ce Rochelais d'adoption est venu mi-octobre regonfler le moral de petits entrepreneurs, artisans, lors d'un séminaire à Soyaux. Son propos: « On ne sait pas ce que l'avenir réserve, alors espérons le meilleur. »

Ça sert à quoi d'être optimiste ?

Yves de Montbron : avant de parvenir à faire fonctionner son ampoule à incandescence, Thomas Edison a essuyé des échecs. Il disait: « Je n'ai pas échoué, j'ai trouvé mille chemins qui ne menaient pas au but ». Combien de personnes ont planté leur boîte avant d'en créer une belle deuxième ? Combien de divorcés se sont ensuite sentis bien dans leur nouveau couple ? Alors soyons optimistes !

Mais si je suis licencié, malade et seul, comment je vais positiver, moi ?

L'optimisme, ce n'est pas la méthode Coué. Ce n'est pas de l'incantation. Mais c'est trois choses:

1. Souligner d'abord ce qui va bien.
2. Pratiquer l'expectation positive. Attendre quelque chose de positif de l'avenir. Vous n'êtes pas allés dans le futur : alors n'écoutez pas les déclinologues qui voient tout en noir.
3. Il faut faire confiance aux pouvoirs de son action sur le cours des choses.

Est-on tous égaux devant l'optimisme ?

Chacun d'entre nous a un facteur de personnalité plus ou moins optimiste qui varie au fil de notre vie. Il existe un test, le LOT (Life Orientation Test), qui permet de le mesurer. Et puis, il y a l'optimisme de volonté.

Vous êtes né optimiste ?

Je le suis devenu. C'est du développement personnel : s'appuyer sur ses points forts. Ça se travaille et ça s'entretient.

Et dans le monde du travail, ça se traduit comment ?

Le management coup de pied au cul, c'est dépassé... Vous avez envie de vous défoncer pour quelqu'un qui vous engueule ? Non. Pensons les choses différemment : Francis Mer, l'ancien PDG d'Usinor, disait que la motivation des salariés constitue une réserve de productivité de 25 %.

[voir <http://www.lenouveleconomiste.fr/francis-mer-la-motivation-des-salaries-7942/>]

Qui incarne l'optimisme aujourd'hui ?

Des gens comme Eric-Emmanuel Schmitt, membre de notre Ligue des Optimistes. Richard Branson ou Steve Jobs, qui se sont lancés dans des entreprises auxquelles personne ou presque ne croyait, ont échoué, puis rebondi, incarnent eux aussi l'optimisme. A l'inverse, Nicolas Sarkozy ou Bernard Tapie me paraissent être trop optimistes et voir le monde avec des lunettes déformantes.

N'est-ce pas plutôt un refus confortable de voir le monde tel qu'il est : injuste et déprimant ?

L'optimisme, ce n'est pas ignorer que le monde est dur. Mais ruminer le passé, ses erreurs, il n'y a rien de pire. On peut déplorer la mondialisation et ses effets sur nos économies, la crise, ou la guerre en Syrie. Mais qu'y puis-je à mon niveau ? Il est donc inutile de gaspiller son énergie là-dessus. Pratiquons l'alternative positive. Voyons le verre à moitié plein !

Etre optimiste en France, leader mondial de consommation d'antidépresseurs, c'est une mission ?

Notre pays est le champion du monde de pessimisme. Ecoutez les gens : on nous rabâche que notre système éducatif décline, que les politiques sont tous pourris, que tout est foutu. Et puis les médias sont anxigènes, aussi. Dès l'école, on nous apprend le cartésianisme, à aiguïser son esprit critique, à démonter un argumentaire. On pointe ce qui ne va pas. Pas assez ce qui va bien.

On serait passé à côté de quelques bonnes nouvelles ?

Mais il y a plein de belles choses en France. Notre taux de natalité est le plus élevé d'Europe, c'est chez nous que le plus d'entreprises voient le jour, il y a aussi le maillage remarquable des associations : des gens qui créent de l'activité et s'intéressent aux autres.

Julien Prigent

Lire l'article sur le site du journal "La Charente Libre" : <http://www.charentelibre.fr/2013/11/29/un-apotre-de-l-optimisme-a-la-rencontre-des-entrepreneurs,1867877.php>

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous entretenir votre optimisme, voir ce qui va bien ?

Comment faites-vous ?

* * *
* *
*

À propos de l'auteur

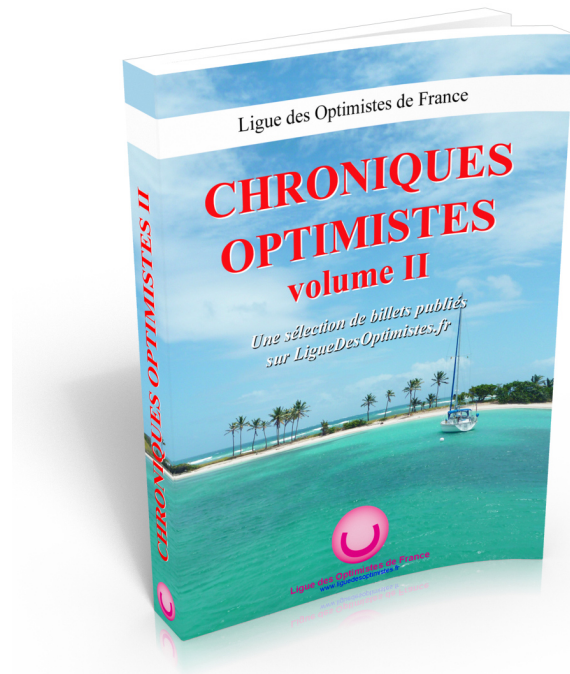
Yves de Montbron est le secrétaire de la Ligue des Optimistes de France.

Il publie chaque semaine un billet positif intitulé La Lettr'Optimiste, sur le site de la [Ligue des Optimistes de France](#)

Il anime également des conférences et séminaires sur le thème de l'optimisme et du management positif auprès d'entreprises, d'associations professionnelles et de clubs de managers.

Contact : info@liguedesoptimistes.fr





Cet ouvrage vous est offert par le site LigueDesOptimistes.fr

Il a été créé par Yves de Montbron et reste sa propriété exclusive.

Toutefois, vous êtes autorisé à le reproduire et l'envoyer à votre entourage, aux conditions suivantes :

- Ne pas le modifier,
- Ne pas faire d'envois non sollicités (SPAM) pour le distribuer.

Pour recevoir la Lettr'Optimiste gratuitement dans votre boîte mail chaque semaine, saisissez votre prénom et votre adresse mail sur le site LigueDesOptimistes.fr

© Ligue des Optimistes de France