

Ligue des Optimistes de France

# CHRONIQUES OPTIMISTES

*Une sélection de billets publiés  
sur [LigueDesOptimistes.fr](http://LigueDesOptimistes.fr)*



Ligue des Optimistes de France  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

© [www.LigueDesOptimistes.fr](http://www.LigueDesOptimistes.fr) pour cette édition.  
Tous droits réservés pour tous pays.

## SOMMAIRE

*Cliquez sur le billet auquel vous souhaitez accéder*

<b>Préface .....</b>	<b>4</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
<b>L'optimisme.....</b>	<b>6</b>
<b>Optimisme et longévité.....</b>	<b>8</b>
<b>Entreprise cherche manager optimiste pour leadership de crise !.....</b>	<b>9</b>
<b>Devenez l'acteur positif de votre destin .....</b>	<b>12</b>
<b>Être pessimiste.....</b>	<b>13</b>
<b>L'optimisme pour les managers.....</b>	<b>14</b>
<b>Nous devenons ce que nous pensons le plus .....</b>	<b>15</b>
<b>Les oiseaux chantent après la tempête.....</b>	<b>16</b>
<b>Le pouvoir de l'optimisme .....</b>	<b>17</b>
<b>Satisfaction dans la vie : 7 sur 10 de moyenne .....</b>	<b>18</b>
<b>Si vous faites des projets.....</b>	<b>20</b>
<b>Stoppez vos pensées négatives .....</b>	<b>21</b>
<b>Les miracles de l'optimisme.....</b>	<b>22</b>
<b>Pour devenir optimiste, entraînez-vous .....</b>	<b>24</b>
<b>Le rire, excellent antidouleur .....</b>	<b>27</b>
<b>Secrets de beauté.....</b>	<b>28</b>
<b>Les 10 valeurs de l'optimisme .....</b>	<b>29</b>
<b>Management : le pouvoir de l'optimisme .....</b>	<b>32</b>
<b>Aide-Mémoire Optimiste .....</b>	<b>33</b>
<b>10 conseils pour avoir le sourire .....</b>	<b>35</b>
<b>Vivez mieux avec la ronronthérapie.....</b>	<b>37</b>
<b>Non au défaitisme ! .....</b>	<b>38</b>
<b>Le petit garçon et le chiot.....</b>	<b>39</b>
<b>Le bonheur, cela s'apprend ? .....</b>	<b>40</b>
<b>Méditez, c'est bon pour la santé !.....</b>	<b>41</b>
<b>Positivez votre monologue intérieur.....</b>	<b>43</b>
<b>Offres d'emploi optimistes .....</b>	<b>44</b>
<b>La facture .....</b>	<b>45</b>
<b>Un optimiste persévérant : Abraham Lincoln.....</b>	<b>46</b>
<b>10 exemples d'échec salutaire .....</b>	<b>48</b>

<b>Lettre à moi-même.....</b>	<b>51</b>
<b>L'homme en kit .....</b>	<b>52</b>
<b>Je ne suis pas mon corps. Je suis mon esprit.....</b>	<b>54</b>
<b>Tu portes ton univers en toi-même .....</b>	<b>56</b>
<b>Combien pèse un flocon de neige ? .....</b>	<b>57</b>
<b>À propos de l'auteur .....</b>	<b>58</b>

## Préface

C'est en 2010 qu'autour d'un noyau d'enthousiastes est née la **Ligue des Optimistes de France**, présidée par France Roque, sous le bienveillant parrainage d'**Optimistes Sans Frontières** et de son créateur Luc Simonet.



Depuis, l'idée optimiste n'a cessé de se répandre, relayée aux quatre coins de nos régions par des associations, des conférences, des articles de presse, des émissions de télévision, des ouvrages de réflexion, des blogs, des événements, etc. À l'heure où morosité et scepticisme menacent tant de domaines de notre vie économique et sociale, la révolution optimiste est en marche et la Ligue des Optimistes entend bien en être l'un des fers de lance !

Car dans le fond, notre conviction est simple. Être optimiste, cela ne signifie pas uniquement avoir la chance d'être né ou d'avoir grandi dans un esprit positif et ouvert sur le monde. Certains ont toujours été des « optimistes par nature » et il est essentiel de s'inspirer de leur exemple. Mais pour la plupart d'entre nous, cet optimisme que nous appelons de nos vœux est d'abord et avant tout une conviction, un choix de vie, une attitude volontariste et – disons-le – une discipline quotidienne (fort agréable) vis-à-vis du monde, des autres et de soi-même.

C'est pour accompagner chacun dans cette nouvelle façon de voir le monde et d'agir sur lui que nous avons créé la Lettr'Optimiste, reçue toutes les semaines dans leur boîte mail par des milliers d'adhérents et sympathisants de la Ligue des Optimistes de France. Tous les lundis, sous la houlette de son créateur et rédacteur en chef Yves de Montbron, la Lettr'Optimiste vient distiller son huile essentielle d'enthousiasme et d'inspiration positive. Contes philosophiques, faits d'actualité remarquables, réflexions de société, etc. ont nourri la Lettre depuis sa création, permettant ainsi à toutes celles et tous ceux qui la reçoivent de démarrer la semaine du bon pied, tout en se donnant l'opportunité – miracle moderne des réseaux sociaux – de communiquer cet esprit à leur propre entourage !

Que cette première sélection de billets et chroniques – tous publiés dans la Lettr'Optimiste depuis sa création – puisse vous accompagner au jour le jour dans une vision du monde toujours plus optimiste, celle-ci étant toujours le produit de ces deux ingrédients magiques que sont la lucidité positive et l'enthousiasme d'action.

Optimistement vôtre,

**Philippe Gabilliet,**

*président d'Optimistes Sans Frontières,*

*vice-président de la Ligue des Optimistes de France.*

## 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](http://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 Moulbarou*

*Secrétaire de la Ligue des Optimistes de France*



## L'optimisme

### Étymologie

(1737) Du latin *optimus* (« meilleur »), avec le suffixe *-isme*.

Nom commun, masculin. Une certaine disposition à voir les choses en beau, à ne pas s'inquiéter des embarras présents et à bien augurer de l'avenir.



L'optimisme désigne chez l'être humain un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive. Une personne optimiste a tendance à voir « le bon côté des choses », à penser du bien des gens, à considérer que des événements, même fâcheux, prendront quoi qu'il arrive une tournure positive en fin de compte, dans la mesure où l'on trouve toujours une solution aux problèmes .

L'optimisme est le contraire du pessimisme. Cette opposition est métaphoriquement illustrée par la question de savoir si un verre est à moitié plein (vision optimiste) ou à moitié vide (vision pessimiste).

L'optimisme est un sentiment positif en tant que moteur de l'initiative. Toutefois le sur-optimisme (ou surconfiance) est un biais cognitif (et émotionnel) pouvant conduire à des prévisions hasardeuses, un excès de confiance et des comportements dangereux.

### Concept philosophique

Le philosophe Leibniz expose en 1711 sa Théodicée : il part du principe de la perfection et de la bonté divine. D'après lui, rien ne peut être aussi parfait que Dieu donc le monde n'est pas parfait, or, comme Dieu est bon, le monde qu'il a créé est forcément le meilleur possible.

Cette théorie a ensuite été simplifiée et critiquée par Voltaire dans *Candide* (dont le titre complet est d'ailleurs *Candide ou l'Optimisme*).

Voltaire y invente un personnage nommé Pangloss, censé représenter la pensée leibnizienne, et qui tout au long du conte philosophique parle de « meilleur des mondes possibles ». Le mot « possible » souligne bien le fait que les optimistes ne croient pas en la perfection du monde.

La critique de la conception leibnizienne par Voltaire est néanmoins sujette à des remises en causes.

### Histoire

Lors du siècle des lumières, le paradigme de la modernité devient celui de l'optimisme ; les philosophes de ce temps plaçaient une grande confiance dans les aptitudes de l'être humain à faire son bonheur. Cette confiance est en rapport avec la notion théologique de la grâce.

En politique, le sens du mot progrès est forgé par ceux qui croient qu'une évolution sociale est vraiment possible. Au XIXe siècle, des idéologies comme le fouriérisme et le positivisme affirment que la nature humaine est améliorable en soi.

Au XXe siècle, les années 1930, 1940 et 1950 sont marquées par l'antimodernisme, tandis que les années 1960 et 1970 voient revenir un nouveau vent d'optimisme, qui se rapproche de celui du début du siècle.

### **Expressions courantes liées à l'optimisme**

« *Prendre la vie du bon côté* » : garder un moral positif, malgré les difficultés éventuellement rencontrées.

« *Ne voir que le verre à moitié plein* » : ne tenir compte que des événements heureux et pas des événements déplaisants.

### **Citations**

« *Le comble de l'optimisme, c'est de rentrer dans un grand restaurant et compter sur la perle qu'on trouvera dans une huître pour payer la note.* » Tristan Bernard

« *L'optimiste : Elle est en retard. C'est qu'elle viendra.* » Sacha Guitry

## Optimisme et longévité



Les personnes se décrivant comme très optimistes présentent des risques plus faibles de décès toutes causes confondues. Il en est de même lorsque n'est prise en compte que la cause cardio-vasculaire.

Une dépression majeure est un facteur bien connu de risque de décès pour raisons cardio-vasculaires. Mais la relation entre optimisme et décès n'avait pas reçu jusqu'à maintenant le même niveau d'attention.

Erik J. Giltay, du Psychiatric Center GGZ Delfland (Delft, Pays-Bas), et ses collègues, ont analysé les informations relatives à 941 personnes (466 hommes et 475 femmes), âgées de 65 à 85 ans. Ils ont été divisés en quatre groupes, sur la base de leur niveau d'optimisme. Sur une période de 9.1 ans, allant de 1991 à 2001, il y eut 397 décès. Comparés aux participants qui rapportèrent un haut niveau de pessimisme, ceux ayant rapporté un haut niveau d'optimisme présentent, au vu des résultats, un risque de décès, toutes causes confondues, inférieur de 55 %. Ce risque est inférieur de 23 % s'agissant du motif cardio-vasculaire. Les chercheurs ont de surcroît mis en évidence un effet protecteur de l'optimisme plus fort chez les hommes que chez les femmes, toutes causes de mortalité confondues.

Une prédisposition à l'optimisme semble procurer un bénéfice en terme de survivance chez les sujets âgés, dont les espérances de vie sont par ailleurs relativement courtes. Une des solutions en ce qui concerne les sujets pessimistes serait d'être particulièrement attentifs aux facteurs de risque qui affectent dans le temps la progression de la maladie cardio-vasculaire, progression ralentie chez les sujets optimistes. Parmi ces facteurs de risque : le développement du tabagisme, l'obésité ou l'hypertension.

Source : <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/vie-soyez-optimiste-vous-vivrez-plus-longtemps-4809/>



## Entreprise cherche manager optimiste pour leadership de crise !



Aujourd'hui, ce qu'une entreprise recherche, ce sont des managers capables d'instaurer un mode de direction orienté sur une dynamique optimiste. Le savoir-être rejoint ici le savoir-faire, à travers la mise en application de principes de management générateurs d'énergie et d'enthousiasme.

La situation économique et sociale actuelle génère de l'anxiété. Accélération du monde et changements divers, perte des repères anciens et de la visibilité sur le futur, crainte de l'obsolescence des compétences et de la disqualification professionnelle, peur de l'imprévisible sous toutes ses formes, tels sont les ingrédients du doute et de la perte de confiance en soi et en la société, terrain d'élection du pessimisme collectif.

Face à cela, insérés dans une organisation qui exige d'eux toujours plus de performance, qu'attendent de leur encadrement les collaborateurs d'une entreprise ?

Trois choses assez simples, dont le point commun sera de nourrir la dynamique optimiste des individus ou des équipes.

1) En période d'incertitude, la première attente des collaborateurs concerne la fourniture régulière par leur manager de **preuves de sens**, à savoir une émulsion subtile mêlant le rappel de la direction à suivre (objectif, but, ligne de mire), l'utilité de ce qui leur est demandé (contribution) et la place occupée par eux dans ce processus (reconnaissance).

2) La deuxième attente est celle de **marques de réassurance**, que celle-ci porte sur la compétence du manager ou sur la confiance qu'il met dans sa propre action et celle de ses équipes, ainsi que dans leur capacité à affronter les défis du moment.

3) La troisième attente est celle d'un climat de travail adapté aux périodes difficiles, que l'on pourrait qualifier d'**optimisme convivial et tonique**. Face aux tensions nées des objectifs exigeants et d'une conjoncture marquée par la raréfaction des moyens et des ressources (financières, matérielles, humaines, etc.), l'atmosphère de travail entretenue par le manager doit permettre à son équipe d'affronter les difficultés sans risquer le doute ou le désespoir.

### À quoi reconnaît-on un manager optimiste ?

Le manager optimiste, comme tout manager, doit faire réussir une équipe, c'est-à-dire aider ses membres à atteindre les objectifs fixés, rendre ses collaborateurs plus autonomes quant à leur performance et leur permettre d'évoluer professionnellement.

Ce n'est pas sur la finalité de son action que le manager optimiste va faire la différence mais sur ses principes et méthodes d'action. On reconnaît un manager optimiste à quatre attitudes fondamentales qui structurent sa relation avec les membres de son équipe :

### **1) Le manager optimiste concentre l'essentiel de son action sur les «points forts», c'est-à-dire sur les qualités des personnes et sur leur potentiel.**

Pour un manager positif, ses collaborateurs disposent de deux types de ressources d'action : des points forts à cultiver et renforcer et des points d'effort, sur lesquels il est possible de s'améliorer et de progresser. Concernant les points faibles, à savoir les gros défauts, les carences structurelles, etc. ils sont une réalité objective mais ne peuvent être utilisés pour produire une performance. On ne peut donc que les ignorer, voire les neutraliser en les compensant, par un développement extrême de certains points forts.

### **2) Le manager optimiste privilégie les solutions partielles efficaces.**

Le manager pessimiste aime à se nourrir de l'analyse méticuleuse des causes des échecs. Ce faisant, il produit presque toujours de la rancœur et des regrets, débouchant inmanquablement sur la justification et la recherche de coupables. Le manager pessimiste apprécie aussi le perfectionnisme à travers la recherche – souvent vaine – de solutions idéales, parfaites, qui règleraient en une seule fois la totalité des problèmes.

Le manager optimiste quant à lui, voit les choses différemment. Savoir « pourquoi » on en est arrivé là, surtout en cas de difficulté majeure, est certes intéressant ; mais la recherche des causes constitue souvent une perte de temps. Confronté au «pourquoi» du pessimiste, le manager optimiste privilégie toujours le «comment faire pour», c'est-à-dire la recherche d'alternatives ou d'opportunités nouvelles nées de la difficulté rencontrée. Le manager optimiste n'a pas besoin de connaître l'origine ou le responsable de l'obstacle pour explorer des chemins destinés à le contourner.

### **3) Le manager optimiste traque les « petites victoires »**

Chacun aime à être félicité après avoir gagné. Mais chaque jour étant un nouveau jour, ce n'est pas parce que l'on est félicité aujourd'hui que l'on sera davantage motivé demain, ni que l'on gagnera à coup sûr.

En revanche, c'est bien le fait d'être encouragé pendant qu'on est en train de faire un effort, qui contribue à entretenir notre confiance en nous-mêmes, notre désir de poursuivre l'effort et notre optimisme quant à la réussite à venir.

Le manager optimiste garde certes l'œil rivé sur la ligne de mire de l'objectif à atteindre. Mais il ne perd jamais une occasion de célébrer avec ses troupes une victoire d'étape, un match remporté, un obstacle franchi avec brio, un effort qui a payé, une avancée technique ou un nouveau client. Bref, le manager optimiste aime prendre ses collaborateurs en « flagrant délit de réussite », aussi modeste soit-elle. C'est d'ailleurs dans ces occasions que le manager peut entraîner ses troupes à la pratique du « style explicatif optimiste », en analysant avec eux en quoi ce succès est dû à leur action propre, en quoi il illustre des compétences durables de l'équipe et en quoi il a vocation à se reproduire dès que possible...

### **4) Le manager optimiste pousse à la persévérance et à la prise de risque.**

Si les managers pessimistes anticipent et redoutent systématiquement l'échec, les optimistes

savent que l'échec fait partie de la vie des organisations et qu'il n'est qu'un ingrédient du succès comme les autres. Peut-être un peu plus amer, et encore... Être préparé à l'échec, pour un manager optimiste, c'est à la fois savoir ce que l'on fera si les choses tournent mal et se donner par avance le droit de réessayer, de tenter à nouveau.

Car si l'optimisme est un facteur de réussite si puissant, c'est essentiellement parce qu'il crée les conditions psychologiques et relationnelles de la persévérance. Un manager optimiste est donc un manager qui accorde le droit à l'erreur, dès lors que cette erreur peut-être analysée et représenter une source d'apprentissage. Un manager optimiste est aussi celui ou celle qui donne à son collaborateur la permission d'innover, de faire bouger les lignes.

Un manager optimiste est celui dont on peut dire: « *Il m'a donné envie d'essayer, m'a permis de ne pas réussir tout de suite, et m'a poussé à recommencer jusqu'à ce que je gagne la partie !* ».

Et peut-être aussi est-ce pour cela que nombre de managers optimistes semblent tellement « porter chance » à celles et ceux qui travaillent avec eux !

Philippe Gabilliet, extrait de « [Éloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde](#) » [Editions. Saint Simon](#), reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteur.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment entraînez-vous les autres positivement?

## Devenez l'acteur positif de votre destin

« *Ne soyez plus à la merci d'un avenir incertain, devenez l'acteur positif de votre destin !* »

John Edward Tang

« *Ne soyez plus à la merci d'un avenir incertain* » : combien d'entre nous ont peur de l'avenir, consciemment ou non ? Cet avenir dont on ne sait rien et qui peut se révéler dangereux, agressif, sombre, négatif... et qui nous incite à l'inaction, la passivité, la peur d'agir.

« *devenez l'acteur positif de votre destin* » : L'optimiste, lui, entretient avec l'avenir une relation positive, confiante, bénéfique. Il sait que l'action entraîne des conséquences positives, une spirale bénéfique qui conduit au succès.

Cette citation a l'air simple et évidente, mais elle n'est pas toujours mise en application. Alors, dès aujourd'hui, décidez de l'appliquer à vous-même.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Que faites-vous pour être l'acteur positif de votre destin ?



## Être pessimiste...

« Être pessimiste dans une société comme la nôtre, ça ne peut conduire qu'au suicide » (Jacques Ellul).

Sans être aussi catégorique que le philosophe, il faut reconnaître que le monde dans lequel nous vivons est plein de dangers, de violence, d'injustices, de difficultés. Et que les médias nous en proposent chaque jour des illustrations plus navrantes les unes que les autres.

Et pourtant, ce monde recèle également de magnifiques situations, de formidables personnes, de superbes occasions à saisir.

« Le monde n'est pas ce qu'il est, il est ce qu'on pense de lui » (Charon, physicien).

Vous n'êtes donc pas à la merci d'un monde bon ou mauvais. C'est vous seul qui déterminez la nature de votre monde. Vous décidez si votre monde est bon ou mauvais.

Le monde entier fonctionne comme un miroir. Dedans vous n'y voyez que vous-même : agression si vous êtes agressif, paix si vous êtes en paix.

Vous êtes ce que vous pensez être. Les autres sont ce que vous pensez qu'ils sont. Le monde est ce que vous pensez qu'il est.

Savez-vous voir la belle facette des choses ?

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment voyez-vous le monde qui vous entoure ?



## L'optimisme pour les managers

Dans son ouvrage « Éloge de l'optimisme », Philippe Gabilliet nous offre un point complet sur la question de l'optimisme. Pour lui, l'attitude optimiste nous maintient plus longtemps en meilleure forme physique et mentale, nous conduit à créer des relations sociales plus agréables, nous rend plus attractif dans le monde professionnel et, fait de nous des hommes et des femmes plus chanceux que les autres.

Lorsqu'il aborde le rapport entre l'optimisme et le travail, c'est tout une idéologie qui en découle. L'optimisme présente trois avantages majeurs dans les entreprises :



- Il constitue un critère de choix pertinent en matière de recrutement du personnel. N'oublions pas l'expérience de Martin Seligman, l'un des fondateurs de la « psychologie positive » dans la compagnie d'assurance Metropolitan Life victime d'un turn-over important. Dans cette expérience, Martin Seligman crée une équipe techniquement peu compétente mais qui présente un niveau d'optimisme particulièrement élevé. Il compare les résultats de vente de cette équipe avec une autre issue d'un recrutement ordinaire où les compétences techniques priment. Il s'aperçoit que l'équipe des plus optimistes vend la première année presque 21% de plus. Elle affiche la deuxième année 57% de plus que l'équipe ordinaire et est sujette à un turn-over deux fois moindre. Pour Seligman, « L'optimisme a ceci d'important qu'il favorise la persévérance. Celle-ci devait dans un premier temps [...] être éclipsée quelque peu par le talent et la motivation du vendeur, alors qu'à long terme, elle se convertirait en facteur décisif de réussite.»
- Il est la base de la construction collective d'une attitude positive au travail.
- Il est un outil de management puissant au service d'un leadership positif et durable.

Philippe Gabilliet nous livre un véritable état d'esprit, une autre façon de voir, de percevoir et d'affronter les difficultés, une autre façon de travailler. Ce faisant, il s'adresse plus particulièrement aux managers de proximité, idéalement placés pour instaurer cette nouvelle attitude, à commencer par eux-mêmes.

Le manager observera quatre attitudes fondamentales :

- Il concentrera l'essentiel de son action sur « les points forts »,
- Il privilégiera les solutions partielles efficaces.
- Il traquera les « petites victoires ».
- Il poussera à la persévérance et à la prise de risque.

À lire : Philippe Gabilliet, [Éloge de l'optimisme](#) (Éditions Saint Simon)



## Nous devenons ce que nous pensons le plus

Notre cerveau est comme un pilote automatique incroyable qui nous conduit là où nous lui disons d'aller, consciemment ou inconsciemment.

Nos envies, nos pensées, nos croyances agissent de façon invisible sur nos attitudes, nos actes et donc sur les résultats que nous obtenons.



Une attitude bienveillante envers nous-même, un objectif clair et des croyances positives nous amèneront inéluctablement vers la réussite, même si cela doit prendre du temps.

Cette posture nous met dans un état interne favorable et nous aide à détecter, saisir et exploiter toutes les opportunités favorables qui se présentent.

En revanche, nos croyances limitantes peuvent saboter notre vie : « c'est trop dur, je suis nul, je n'y arriverai jamais, je suis trop vieux, trop jeune, pas assez compétent, ce n'est pas à mon âge que je vais apprendre... » .

À tout moment de notre vie, nous pouvons accepter nos croyances limitantes et pencher inexorablement vers la résignation, ou décider de les changer progressivement et progresser.

Attention : il y aura toujours dans votre entourage des gens bien intentionnés pour insinuer que « c'est facile à dire » ou qui vous suggéreront de « rester réaliste », sous-entendant que c'est impossible.

Parfois, ce sera même votre petite voix intérieure qui vous soufflera ce message limitant, pour vous faire croire qu'il est impossible d'atteindre votre objectif.

Bien sûr, changer, ce n'est pas facile, mais cela ne veut pas dire « impossible » !

Si vous vous croyez incapable de réussir quelque chose, vous serez inévitablement paralysé. Au contraire, si vous êtes convaincu de pouvoir y arriver, vous mobiliserez beaucoup plus d'énergie, de créativité et de persévérance pour y parvenir ! La clé est en nous.

C'est Henry Ford qui disait : « *Que vous vous pensiez capable de faire quelque chose, ou que vous vous en pensiez incapable, vous avez absolument raison.* »

Vous ne me croyez pas ? Regardez cet exemple inspirant :

<http://www.youtube.com/watch?v=Y3Marz6qLsI>

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Que faites-vous pour vous programmer positivement ?

## Les oiseaux chantent après la tempête

À l'âge de quatre-vingt-treize ans, Rose Kennedy est interviewée par un journaliste.

Elle a perdu quatre de ses neuf enfants dans des circonstances dramatiques. Deux de ses fils ont été assassinés, une de ses filles souffre de graves troubles mentaux et est condamnée à brève échéance.



Mme Kennedy a survécu suffisamment longtemps à son mari Joseph pour être au courant de sa vie désordonnée complaisamment étalée dans les médias.

C'est une vieille dame qui a été frappée par des tragédies à de nombreuses reprises.

Le journaliste l'interroge sur tous ces événements et Rose Kennedy répond :

*« J'ai toujours pensé que le poids des épreuves que nous devons porter est à la mesure de notre force.*

*Et j'ai toujours eu la conviction que, quoi qu'il arrive, Dieu veut que nous soyons heureux. Il ne veut pas que nous soyons abattus.*

*Les oiseaux chantent après la tempête. Pourquoi pas nous ? »*

Voilà l'intime conviction d'une femme déterminée à rester positive même si les circonstances l'ont durement frappée.

Cité par Alan Loy McGinnis dans « Le pouvoir de l'optimisme »

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous « chanter après la tempête » ?

Comment faites-vous ?

## Le pouvoir de l'optimisme

« Le pouvoir de l'optimisme » par Alan Loy McGinnis

Cet ouvrage présente simplement les comportements et attitudes mentales à adopter pour vivre plus fort, plus serein, et plus heureux.

Que diriez-vous d'ôter vos lunettes noires et de voir la vie en rose ? De prendre votre avenir en main ? D'avoir de l'énergie, du dynamisme ? En un mot d'être optimiste ?

Pour l'auteur, l'optimisme, c'est une attitude qui s'acquiert !

Il démontre que les optimistes réussissent mieux, vivent souvent plus heureux et plus longtemps et, surtout, que leur joie de vivre est communicative.

À l'aide d'exemples et de témoignages, il propose une méthode efficace et pratique pour mieux surmonter les situations difficiles, pour développer une plus grande aptitude au bonheur.

Vivifiant, réconfortant, cet ouvrage réjouira les optimistes et aidera les autres à vivre de façon positive.

### Admettre que tout ne va pas pour le mieux

« *La vie n'est pas telle qu'elle est censée être. Elle est telle qu'elle est. La façon dont vous la vivez est ce qui fait la différence.* » Virginia Satir

### Chercher des solutions

« *Il n'y a aucune situation désespérée dans la vie ; il n'y a que des hommes qui ont perdu l'espoir.* » Clare Booth Luce

### Prendre son destin en main

« *Rien de magnifique n'a jamais été accompli, sauf par ceux qui ont osé croire que quelque chose en eux était plus fort que les circonstances.* » Bruce Barton

### Accroître son énergie

« *Entourez-vous de gens positifs : les gens optimistes ne perdent pas leur temps à fraterniser avec les gens négatifs. Pour conserver leur capital d'énergie, ils savent qu'ils doivent s'entourer de personnes enthousiastes.* »

### Changer sa façon de penser

« *La vie ne procède pas essentiellement de faits et d'événements. Elle procède avant tout de la tempête de pensées qui souffle perpétuellement dans l'esprit humain.* » Marc Twain

« Le pouvoir de l'optimisme » par Alan Loy McGinnis - [Lien Amazon.fr](https://www.amazon.fr)



## Satisfaction dans la vie : 7 sur 10 de moyenne

*En France, quand on demande aux gens d'indiquer leur niveau de satisfaction dans la vie, ils répondent en moyenne 7,3 sur 10 selon l'INSEE. La satisfaction augmente avec le niveau de vie, mais plus il est élevé, plus le gain de satisfaction est faible, et d'autres dimensions que le revenu interviennent. Les conditions de vie matérielles sont, parmi les facteurs mesurés, celui qui joue le plus sur le bien-être ressenti. Viennent ensuite la santé, le travail et la famille.*



Les déterminants de la satisfaction dans la vie sont nombreux : la situation financière, la santé, les relations sociales ou encore les libertés individuelles ou la justice.

On peut réaliser des études sur la qualité de vie au moyen de deux types d'indicateurs.

### Indicateurs objectifs et indicateurs subjectifs de qualité de vie

Les indicateurs de qualité de vie dits « objectifs » sont des indicateurs sur des faits précis et mesurables. Par exemple, on demande aux personnes si leur logement présente certains défauts, si elles restreignent leur consommation de tel type de bien ou service pour des raisons financières, si elles pâtissent de difficultés budgétaires ou de conditions de travail difficiles, etc. On interroge également sur la fréquence des contacts avec les amis, les pratiques sportives, etc.

Les indicateurs de qualité de vie dits « subjectifs » ont moins à voir avec les faits qu'avec le ressenti des personnes ; ils mesurent un sentiment personnel. Ils consistent à demander aux personnes d'évaluer leur satisfaction dans la vie en général ou bien dans certains domaines plus précis de l'existence, sur une échelle de 0 à 10. Un indicateur de bien-être subjectif mesure donc l'évaluation que les gens font de leur propre qualité de vie, compte tenu de leurs valeurs et préférences ou de leur vécu.

### Les plus aisés ont une plus grande satisfaction en moyenne, mais plus le revenu est élevé, moins la satisfaction augmente.

L'indicateur traditionnel est la satisfaction dans la vie en général. La question posée dans l'enquête est la suivante : « sur une échelle allant de 0 (pas du tout satisfait) à 10 (très satisfait), indiquez votre satisfaction concernant la vie que vous menez actuellement ».

En 2010, la satisfaction moyenne est de 7,3. Les répondants utilisent majoritairement la partie haute de l'échelle : 92 % déclarent en effet un niveau de satisfaction supérieur ou égal à 5. Les réponses sont également très concentrées puisque 60 % des personnes attribuent une note entre 7 et 9.

La satisfaction dans la vie tend à s'accroître avec le niveau de vie, passant de 6 en moyenne pour les 10 % de personnes les plus modestes à 7,8 en moyenne pour les 10 % les plus aisées.

## **Les difficultés matérielles pèsent fortement sur la satisfaction dans la vie**

L'enquête SRCV suit annuellement 27 indicateurs élémentaires de difficultés dans l'existence qui peuvent être regroupés en quatre sous-dimensions :

- Les contraintes budgétaires (par exemple ne pas pouvoir faire face aux dépenses courantes sans découvert bancaire),
- Les retards de paiement (par exemple l'impossibilité de payer à temps les factures d'électricité),
- Les restrictions de consommation (par exemple ne pas avoir les moyens financiers de se procurer un certain nombre de consommations élémentaires),
- Et enfin les difficultés de logement (par exemple ne pas disposer du confort élémentaire ou d'un espace suffisant).

L'augmentation du nombre des difficultés matérielles supportées par les individus tend à diminuer leur satisfaction dans la vie :

- Ainsi, les personnes qui appartiennent à un ménage dont le répondant ne déclare aucune des difficultés recensées (21 % de l'ensemble) déclarent-elles en moyenne un niveau de satisfaction de 7,9
- Celles qui pâtissent de cinq difficultés (5 %) ont un niveau moyen de satisfaction dans la vie de 7,0
- Celles qui pâtissent de huit privations (3 %) un niveau de satisfaction moyen de 6
- Les personnes qui supportent dix difficultés ou davantage (7 %) déclarent en moyenne un niveau de satisfaction de 5,14.

## **La campagne rend-elle plus heureux ?**

Les habitants des communes rurales déclarent un niveau de satisfaction moyen de 7,4, ceux des grandes agglomérations de province de 7,1.

Paris, avec sa population plus jeune et qualifiée, est dans une position intermédiaire.

Source : INSEE

Le dossier complet de l'INSEE est ici : [www.insee.fr/fr/ffc/docs\\_ffc/ref/FPORSOC11i\\_VE41Satis.pdf](http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/ref/FPORSOC11i_VE41Satis.pdf)

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

[Vous estimez-vous satisfait de votre vie ?](#)

## Si vous faites des projets

« Si vous faites des projets pour une seule minute, aimez-vous.

Si vous faites des projets pour un seul jour, apprenez à aimer.

Si vous faites des projets pour une année, semez du blé.

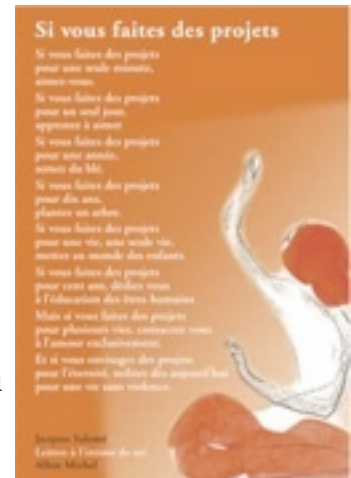
Si vous faites des projets pour dix ans, plantez un arbre.

Si vous faites des projets pour une vie, une seule vie, mettez au monde des enfants.

Si vous faites des projets pour cent ans, dédiez-vous à l'éducation des êtres humains.

Mais si vous faites des projets pour plusieurs vies, consacrez-vous à l'amour exclusivement.

Et si vous envisagez des projets pour l'éternité, militez dès aujourd'hui pour une vie sans violence. »



Jacques Salomé, « Lettres à l'intime de soi » - Site web : <http://www.j-salome.com>

Jacques Salomé est adhérent de la Ligue des Optimistes, c'est même un [Éternel Optimiste](#)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Faites-vous de beaux projets ?



## Stoppez vos pensées négatives

Il est vital de commencer tout ce que l'on entreprend avec l'idée de réussir.

Parfois cependant, nos efforts sont entravés par des pensées négatives qui passent en boucle dans notre esprit. L'interruption des pensées est une technique que vous pouvez utiliser pour vous aider à couper et arrêter le processus de ces pensées négatives.

1) Trouvez un endroit calme et confortable où vous asseoir. Fermez les yeux et respirez lentement, profondément et régulièrement. Relâchez toutes les tensions de votre corps en contractant puis relâchant chacun de vos muscles, l'un après l'autre.

2) Une fois que vous vous sentez détendu, amenez la pensée négative qui vous perturbe à votre conscience. Répétez consciemment cette pensée et dites tout haut « stop » ou « non » à chaque répétition.

3) Une fois la pensée négative interrompue, essayez de la remplacer dans votre esprit par une affirmation positive. Par exemple, si la pensée indésirable est « Je suis trop timide pour que les gens m'aiment », vous pourriez la transformer en « J'ai confiance en moi et les gens m'aiment bien. »

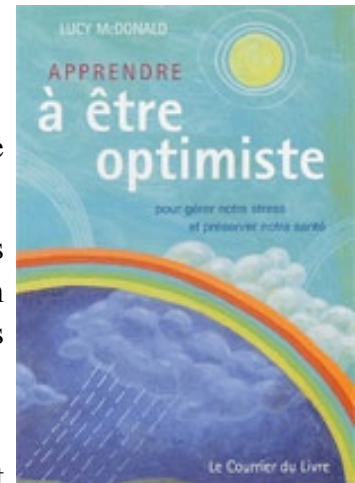
4) Avec de la pratique, l'interruption des pensées négatives deviendra une seconde nature chez vous, à tel point que vous pourrez l'employer en raccourci dans les situations de stress, comme les réunions d'affaire. Dans les cas où vous parler à haute voix est malvenu, visualisez un feu rouge à la place.

Quelles que soient les circonstances, dites non aux pensées négatives.

Extrait du livre de Lucy McDonald, « [Apprendre à être optimiste](#) » (Le Courrier du Livre, 2005)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous stopper vos pensées négatives ?



## Les miracles de l'optimisme

Certains excellent dans les prédictions malheureuses et ressassent les rancœurs du passé. Chaque événement leur sert de prétexte pour évoquer le goût amer du quotidien. D'autres se nourrissent de drames et de sensationnel, relatant le récit d'un triste fait divers ou du dernier cataclysme.



Avouons-le, la plupart d'entre nous sommes de grands pessimistes, d'éternels râleurs, nous plaignant de tout, acerbes, anxieux ou critiques. L'habitude de se lamenter est plus répandue que celle de se réjouir de la vie et lorsqu'on annonce qu'on est heureux, on se sent presque coupable. L'optimisme n'est décidément pas très tendance !

Près de trois français sur quatre se déclarent pessimistes\*, alors que l'aspiration la plus naturelle de chacun ne serait-elle pas d'être enfin heureux ?

Par quel miracle la vie de quelques privilégiés est-elle rayonnante ? Quel secret détiennent-ils pour se soustraire à la morosité ambiante et afficher en permanence un moral au beau fixe ? Existerait-il un mystérieux gène qui insufflerait l'optimisme qu'à quelques élus ?

### L'optimiste, une question d'optique ?

« Que voyez-vous la nuit ? » « Rien ! » répond Paul, alors que Jacques évoque un merveilleux ciel étoilé. Notre appréhension du monde se résumerait donc à une question de vision ? On se montre volontiers ironique en parlant des « lunettes roses » à travers lesquelles certains perçoivent leur existence. C'est vrai, il semblerait bien que l'optimisme soit une affaire d'optique. Selon que vous revêtiez des lunettes noires ou des verres de couleur, la vie paraîtrait plus terne ou plus brillante.

Les spécialistes comportementaux affirment que l'on peut changer notre attitude mentale et contempler la vie à travers un filtre rose. Il suffirait d'apprendre à développer cette aptitude en observant, en analysant et en modélisant la personnalité des gens optimistes. Selon eux, l'optimisme est lié au sentiment de contrôle de sa propre existence.

Il y a en chacun de nous une part de soleil qui ne demande qu'à luire.

Voici quelques traits dominants des optimistes. En faites-vous partie ?

Si non, examinez la couleur de vos lunettes et décidez éventuellement d'en changer !

### Les optimistes ont une bonne estime de soi

Ils vivent en bonne intelligence avec eux-mêmes, ils profitent pleinement de la vie et font confiance à leurs jugements.

### Ils ont conscience de gouverner leur vie

Bien faire les choses, mener à terme ce qu'ils ont entrepris, telle est leur devise. Ils ont foi en leurs compétences, ils savent se fixer des objectifs et tout mettre en œuvre pour les

atteindre.

### **Ils sont pleins d'espoir**

Des épreuves, des soucis, notre vie en est remplie. Les optimistes apprennent à en tirer partie et utilisent toutes les circonstances de la vie, même les plus défavorables, comme catalyseurs d'une transformation personnelle. Leur optimisme n'exclut pas une approche réaliste car ils sont conscients de leurs erreurs mais ils évitent de les ressasser et persévèrent pour atteindre leurs objectifs.

Il existe une foule de moyens pour créer une atmosphère radieuse et développer davantage votre optimisme. La vie de certains paraît exceptionnelle, à vous de fabriquer la vôtre sur mesure avec vos idées, vos astuces. Vous seul êtes qualifié pour cela.

L'optimisme est un art et comme tout art, il se cultive, s'entretient et se nourrit. Chacun peut apprendre à illuminer ses journées par un peu plus d'optimisme et dire stop aux pensées, images ou phrases assassines qui plombent notre moral. Rien d'harmonieux ne peut être entrepris sans une dose d'optimisme !

**Michèle Freud**

publié avec l'aimable autorisation de l'auteur ([www.michelefreud.com/](http://www.michelefreud.com/))

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

[Comment cultivez-vous votre optimisme ?](#)

## Pour devenir optimiste, entraînez-vous

Pour devenir optimiste, entraînez-vous, faites vos gammes :



### **Soyez positif**

Une attitude mentale positive aide à résoudre les problèmes du quotidien. Lorsque nous déballons nos déboires et nos griefs, nous continuons à entretenir une vision amère de la vie et cela nous fige dans l'immobilisme et le découragement.

Commencez par énumérer consciemment tout ce qui est positif dans votre vie, vous constaterez que les événements ont soudain une autre lumière.

### **Rayez la plainte de votre vocabulaire**

La plainte peut traduire un mode de relation au monde pour obtenir écoute, attention, aide. Elle incite à se comporter en victime et induit un état de passivité face aux problèmes.

Aussi, abandonnez votre statut de victime, cessez de vous lamenter à propos des difficultés et des obstacles que vous rencontrez.

Évitez de passer d'un excès à un autre : parler de ses problèmes et se plaindre sont deux choses différentes.

Considérez vos difficultés comme des problèmes à résoudre et non comme une injustice.

Concentrez-vous sur les solutions à apporter à votre problème plutôt que sur le problème en lui-même.

### **Supprimez la médisance et l'esprit critique**

La médisance nous fait gaspiller notre énergie, elle génère irritation et humiliation et ne nous renvoie en aucun cas une bonne image de nous.

L'esprit critique, principalement celui qui nous porte à nous plaindre des autres, à peu près sur tous les plans, est à bannir. Remplacez vos jugements par des questions, intéressez-vous aux autres, à leur vie. Habituez-vous à vous écouter penser positivement ou parler avec plus de bienveillance.

### **Pratiquez une gymnastique mentale**

Si vous souhaitez sortir de l'ornière des pensées négatives, passez en revue vos attitudes mentales et, si nécessaires, contrez-les. Pour cela analysez chaque pensée lucidement, vous constaterez que le sujet de mécontentement ou de pessimisme perd soudain de son acuité. À partir du moment où vous lui avez restitué sa vraie place, oubliez-le et refusez-lui toute existence dans votre mental.

### **Éduquez votre manière de penser**

Repérez vos pensées automatiques. Écoutez-les et remettez-les en questions. Demandez-vous si elles vous appartiennent ou si elles vous ont été transmises. Inaugurez une nouvelle vision des choses et souvenez-vous que vous pouvez modifier votre fonctionnement. Une

habitude se change. « Pour être heureux il faut y mettre du sien » nous enseigne Alain, le philosophe.

### **Travaillez votre optimisme**

Fabriquez-vous quelques petites phrases avec des affirmations personnelles optimistes adaptées à vos besoins de tous les jours. La pensée agit sur la circonstance, sur l'événement ; ainsi, lorsque vous vous serez suffisamment entraîné, vous saurez vous maintenir dans cet état favorable.

Lisez des ouvrages, des textes empreints d'optimisme, surlignez ou recopiez des phrases, apprenez-les, notez-les dans un cahier à portée de main, afin de les relire à tout moment.

Une mine d'or : « Les secrets du bonheur » présentés par Janine Boissard, plein de citations de sages, écrivains, poètes, philosophes, sur l'optimisme et le mieux vivre.

### **Pratiquez le contentement intérieur**

Certains, obsédés par leur désir de possession sont condamnés à l'insatisfaction à force de trop de convoitise. Compétition, courses et frustration coupent l'individu de sa spontanéité, de son optimisme et de sa confiance en lui.

« Ayez la sagesse d'apprécier ce que vous possédez. Faites-en l'inventaire. » écrit Alan Loy McGinnis\* dans « Le pouvoir de l'optimisme ».

Voici, pour ce faire, un petit exercice à effectuer de temps en temps : Retournez-vous sur votre passé quelques instants, non pour vous lamenter mais pour songez à tout ce que vous avez accompli jusqu'à ce jour. Considérez et évaluez tout ce chemin parcouru. En étiez-vous conscient ? Refaites cet exercice régulièrement pour doper votre moral.

### **Entourez-vous de gens positifs**

Il existe une loi du rayonnement et de l'attraction. Lorsque nous sommes anxieux, négatifs, nous avons tendance à attirer les expériences, les situations ou les personnes que nous cherchons à éviter. Soyez attentifs à votre environnement et allez spontanément vers les optimistes, c'est contagieux !

### **Souriez**

L'un des plus sûrs moyens de provoquer un état interne optimiste, c'est le sourire. Observez ce que vous ressentez lorsque vous souriez. C'est une sensation agréable qui apporte du plaisir.

Il est des personnes dont le sourire est si captivant qu'il procure un réel rayonnement au point de magnétiser leur entourage. Fréquentez des gens intéressants et gais, multipliez les occasions de rire, principalement durant des périodes difficiles.

### **Pratiquez l'humour**

Exercez-vous à observer ce qui vous entoure d'un regard amusé. C'est une manière d'installer une légère distance entre les événements et vous.

Multipliez les occasions de rire, principalement durant des périodes difficiles. Lorsque vous

êtes d'humeur maussade, visionnez des films drôles. Plus on rit, mieux ça va ! À chacun de se constituer sa vidéothèque de films anti-vague à l'âme. Soulagement assuré !

### **Rendez-vous utile**

Aider les autres est un moyen de relativiser nos tracas. Rien de mieux pour ensoleiller une journée maussade que de s'intéresser à son voisin. Une petite dose d'Amélie Poulain fait du bien à chacun.

### **Développez votre créativité**

C'est souvent ce que l'on fait pour son propre plaisir qui donne plus de sens et de plénitude à la vie. Elargissez votre horizon, découvrez de nouvelles voies d'expression, laissez libre cours à votre créativité (peinture, sculpture, broderie, cuisine etc.). Nous sommes tous des créateurs.

### **Ecoutez de la musique**

Anne Queffelec pianiste, lors d'un récent interview déclarait : « Quand j'écoute de la musique, je suis habitée par l'optimisme, le bonheur et la joie. C'est comme une sorte de lumière qui soudain me transporte et me fait aimer la vie. » Dire que l'on aime la vie, c'est poser un acte créateur qui intensifie la vitalité.

### **Appréciez l'instant présent**

Arrêtez-vous un instant et regardez autour de vous, écoutez, sentez. Permettez à tous vos sens de revenir à la vie. Vivez le moment présent et jouissez-en au maximum. Les optimistes trouvent toujours quelque chose à apprécier : l'odeur d'un met qu'ils aiment, le parfum de telle fleur, de tel arôme, la vue de tel paysage, la vibration d'une musique. Ils puisent réellement leur énergie dans l'instant présent.

N'attendez pas, comme Colette, l'écrivain, d'avoir quatre-vingt ans pour déclarer que vous aviez une vie formidable et regretter de ne pas vous en être aperçu avant...

\* d'après le baromètre Sofrès/Le Figaro de septembre 2003

Michèle Freud

publié avec l'aimable autorisation de l'auteur : [www.michelefreud.com/](http://www.michelefreud.com/)

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

[Quels sont vos exercices favoris pour rester optimiste ?](#)



## Le rire, excellent antidouleur

On s'en doutait, mais cette fois c'est prouvé : rire à gorge déployée avec des amis diminue la sensation de douleur, grâce aux molécules opiacées qui inondent alors le cerveau, selon une étude britannique publiée dans la revue de l'académie des sciences britanniques Proceedings of The Royal Society B.



Des chercheurs ont testé la réaction à la douleur de volontaires qui regardaient des extraits de comédies comme « Mr Bean » ou « Friends » ou des émissions non-humoristiques sur le golf ou la vie des animaux.

La douleur était provoquée par le froid d'un manchon destiné à rafraîchir le vin ou par un garrot serré jusqu'à la limite de tolérance.

Un quart d'heure de rire bien franc suffit pour augmenter d'environ 10% la tolérance à la douleur, d'après l'étude.

En revanche, regarder des émissions non-humoristiques ou des drames n'a aucun effet antidouleur.

L'étude fait cependant la distinction entre le rire franc, à gorge déployée, le seul qui a un effet, et le rire poli, de façade.

Crise de fou rire ou éclats de rire survenant rarement quand on est seul, se trouver au sein d'un groupe semble déterminant pour déclencher le bon type de rire qui libère dans le cerveau des endorphines. Ces molécules atténuent les signaux de douleur physique ou de stress.

Des endorphines sont produites pendant des exercices physiques, ce qui contribue à la sensation de bien-être quand on court ou quand on pratique certains sports.

Le rire franc implique aussi un exercice musculaire répété, au cours duquel on expire de l'air sans reprendre son souffle. L'épuisement dû à cet effort soutenu entraînerait la production d'endorphines.

Source : [actusmed.blogspot.com/2011/09/le-rire-attenuer-la-douleur.html](http://actusmed.blogspot.com/2011/09/le-rire-attenuer-la-douleur.html)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Riez-vous 15 mn par jour ?

## Secrets de beauté

Quand on lui a demandé de révéler ses secrets de beauté, la ravissante actrice Audrey Hepburn a écrit ce poème, qui fut lu à ses funérailles.

« Pour avoir des lèvres attirantes, prononcez des paroles de bonté.

Pour avoir de beaux yeux, regardez ce que les gens ont de beau en eux.

Pour rester mince, partagez vos repas avec ceux qui ont faim.

Pour avoir de beaux cheveux, laissez un enfant y passer sa main chaque jour.

Pour avoir un beau maintien, marchez en sachant que vous n'êtes jamais seule, car ceux qui vous aiment et vous ont aimé vous accompagnent.

Les gens, plus encore que les objets, ont besoin d'être réparés, bichonnés, ravivés, réclamés et sauvés : ne rejetez jamais personne.

Pensez-y : si un jour vous avez besoin d'une main secourable, vous en trouverez une au bout de chacun de vos bras.

En vieillissant, vous vous rendrez compte que vous avez deux mains, l'une pour vous aider vous-même, l'autre pour aider ceux qui en ont besoin.

La beauté d'une femme n'est pas dans les vêtements qu'elle porte, son visage ou sa façon d'arranger ses cheveux. La beauté d'une femme se voit dans ses yeux, car c'est la porte ouverte sur son coeur, la source de son amour.

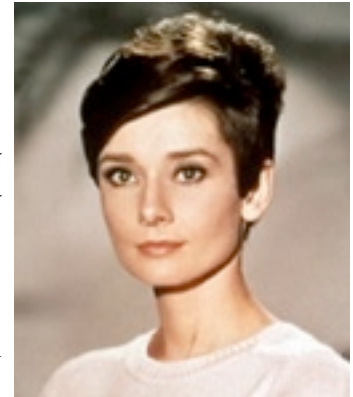
La beauté d'une femme n'est pas dans son maquillage, mais dans la vraie beauté de son âme. C'est la tendresse qu'elle donne, l'amour, la passion qu'elle exprime.

La beauté d'une femme se développe avec les années. »

Et c'est aussi vrai pour les hommes...

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Avez-vous également une philosophie de vie comme celle-ci ?



## Les 10 valeurs de l'optimisme

Sur son site, Thierry Saussez, auteur de « Manifeste pour l'optimisme » et « Les 101 mots de l'optimisme » a détaillé ses 10 valeurs de l'optimisme.



### La simplicité

L'optimiste n'a pas cette prétendue supériorité des cyniques mais il n'est pas non plus simplet. Comme le Candide de Voltaire, il a «le jugement assez droit avec l'esprit le plus simple». L'optimiste sait faire le tri, ne pas ajouter de la complexité supplémentaire lorsqu'elle est inutile.

Le bonheur est souvent à notre portée dans les choses les plus simples, les plus naturelles et les plus gratuites de nos vies : la beauté d'un paysage, le sourire d'un enfant, le bourgeon dans le taillis... en toute simplicité.

### Le respect

L'optimiste n'est jamais indifférent aux autres. Il n'est pas dans le moi-je mais dans le moi-nous : s'accomplir individuellement en connexion avec les autres. Il est ouvert sur la communauté, il a du respect pour son prochain, se nourrit du contact.

L'optimiste est adepte de la courtoisie à l'égard de ses proches, au travail, sur la route, dans les transports en commun. Le manque de respect ou l'incivilité sont des formes du mépris, de l'intolérance, de l'insolence, de la violence.

### L'enthousiasme

C'est l'enthousiasme qui permet de libérer son énergie, d'exprimer la force de sa volonté, le besoin de convaincre, la capacité d'entraîner. Il se cultive au quotidien dans les petites corvées comme pour les grandes ambitions.

L'enthousiasme c'est d'imaginer, créer, entreprendre, s'ouvrir, aller vers les autres c'est multiplier les opportunités de trouver la bonne fortune, l'âme sœur, un job, un appartement ou de réussir un projet.

### La curiosité

L'optimiste est curieux de tout ce qui l'entoure, de tout ce qui sort de l'ordinaire. Il est avide de nouveauté, attentif aux opportunités, ouvert aux rencontres. Il fonctionne en réseau, étudiant sans cesse toute possibilité qui s'offre à lui, jamais avare d'une nouvelle découverte.

La curiosité n'est pas un vilain défaut mais la base même de la connaissance, de la disponibilité, de l'ouverture aux autres.

### La communication

L'optimisme est un art de vivre qui prend tout son sens dans le rapport aux autres et dans la communication. Au contraire de l'égoïsme, il est ouvert, rayonnant. Tout optimiste veut

faire partager son optimisme aux autres, par un compliment, un conseil, une pensée positive.

Proposez, transmettez, divulguez, répandez toute bonne nouvelle autour de vous. Vous vous sentirez mieux et vous ferez du bien à ceux auxquels vous vous adressez.

Positivez, c'est contagieux.

### **La responsabilité**

Être responsable, c'est d'abord prendre sur soi, relativiser, ne pas se défaire sur les autres de ses erreurs, ses échecs, ses frustrations. Être serein est une forme d'exemplarité qui fait tâche autour de nous.

### **La persévérance**

Tous les grands inventeurs ou créateurs ont transformé leurs rêves en action à force de persévérance. Il n'y a pas de bonheur accompli sans difficulté, ni de vie réussie sans épreuve.

Les obstacles sont faits pour être contournés. D'ailleurs, ceux qui veulent vraiment s'en sortir laissent de côté les états d'âme et mobilisent les énergies positives.

La résilience est le complément de la persévérance, rebondir pour redonner du sens à la vie qui est plus forte que tout.

### **L'engagement**

Acteur et pas seulement spectateur, l'optimiste a des convictions. Il s'engage. Cet engagement peut être associatif, syndical, professionnel, politique notamment au niveau local. Il va de l'entraide dans son quartier au soutien des grandes causes humanitaires.

### **La bonne humeur**

La bonne humeur, la joie, la gaieté, le sourire, le rire, l'exercice quotidien du travail des zygomatiques constituent une hygiène de vie.

Efforçons-nous de produire le moins possible d'émotions négatives. Il y en a assez comme cela, notamment dans les médias. Voyons plutôt le bon côté des choses, il y en a toujours, chez nous, dans la vie quotidienne, en relation avec les autres. Cela n'est souvent qu'une question de choix de l'angle, le même verre à moitié plein ou à moitié vide.

Des chercheurs estiment que toute pensée positive conduit notre cerveau à sécréter de la bonne humeur grâce à la sérotonine (un neuro médiateur du système nerveux central) et que toute pensée négative le pousse à produire de l'adrénaline, l'hormone du stress. La bonne humeur c'est l'antidote de la tristesse, et nous pouvons en produire et en consommer sans limites.

### **La confiance**

La confiance est sensible, subtile, complexe. C'est un état intermédiaire entre le savoir et le non savoir, à la fois une chance et un risque.

La confiance est un économiseur d'informations, un réducteur de la complexité, un

neutralisateur d'incertitudes. Sans elle, on risquerait de ne jamais rien décider ni de ne jamais rien faire avec les autres, c'est-à-dire de rétrécir sa vie.

C'est pourquoi, elle doit être entretenue par des exercices quotidiens pour garder confiance en nous, inspirer confiance aux autres.

C'est également pourquoi il faut analyser en permanence ses forces et ses faiblesses pour optimiser les unes et limiter les effets des autres. Plus sûr de soi, on fait davantage confiance aux autres.

[www.thierry-saussez.com/sujet/10-valeurs-de-loptimisme](http://www.thierry-saussez.com/sujet/10-valeurs-de-loptimisme)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Cultivez-vous toutes ces valeurs ?

## Management : le pouvoir de l'optimisme

S'il est un oscar dont nous nous serions bien passés, c'est celui du pessimisme.

Et pourtant, nous autres Français sommes champions du monde de la discipline. Vous avez bien lu : du monde ! Comme le révélait une récente étude du réseau Gallup International menée dans 51 pays, nous envisageons notre avenir économique avec plus d'inquiétude que les habitants du Nigeria ou de l'Ouzbékistan. Les causes de cette névrose collective ? Citons, entre autres, une tradition philosophique qui valorise le scepticisme, la nostalgie des trente glorieuses, où tout semblait plus facile, et la frustration de nous voir désormais réduits au rang de puissance intermédiaire.

Or non seulement cette attitude d'enfants gâtés est néfaste – car l'optimisme protège des maladies coronariennes, comme l'attestent plusieurs études –, mais en plus elle est infondée. Nous avons de nombreuses raisons de nous réjouir :

La première est celle de vivre dans un pays doté d'excellentes infrastructures, bénéficiant toujours d'un système de santé très protecteur. L'espérance de vie y arrive au cinquième rang mondial et notre taux de natalité est le deuxième d'Europe.

Ensuite, certaines de nos entreprises tirent particulièrement bien leur épingle du jeu malgré un contexte morose. Prenez par exemple les secteurs de la finance, du nucléaire ou de la musique : la French touch y est reconnue et appréciée dans le monde entier.

Autre leçon de résilience : celle que nous donnent les dirigeants du secteur de la téléphonie bousculés par l'arrivée de Free. Découvrez dans ce numéro les coulisses de leur contre-offensive éclair. Comme eux, nous vous invitons dans notre dossier du mois à surmonter les coups durs, à ne pas vous laisser arrêter par vos peurs et à continuer de voir le verre à moitié plein sans craindre de passer pour un naïf.

Comme le dirait sans doute Voltaire aujourd'hui, il faut plus que jamais cultiver notre côté Dujardin.

Matthieu Scherrer, rédacteur en chef - <http://www.capital.fr/le-magazine/management>

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous voir le verre à moitié plein ?

Comment surmontez-vous les coups durs ?



## Aide-Mémoire Optimiste

L'optimisme, c'est avant tout un mode de pensée, une démarche à mettre en œuvre face aux difficultés, qu'il s'agisse des siennes ou celles des autres.

Sur le terrain, l'état d'esprit optimiste consiste donc à affronter les difficultés, les revers, les tensions, les échecs éventuels, etc. sous l'angle de 4 paris, chacun pouvant être travaillé à partir de quelques questions-clés :



### **1er pari : Face à toute difficulté, il y a une issue, une SOLUTION quelque part.**

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

### **2ème pari : Ce sont mes FORCES qui m'aident à construire les solutions, pas mes faiblesses.**

- Dans cette situation, quels sont aujourd'hui mes principaux points forts, mes qualités, les ressources de toutes natures sur lesquelles je peux m'appuyer pour explorer des solutions ?
- Où puis-je trouver de la ressource supplémentaire : de l'information, du soutien, etc.
- Qu'y a-t-il de positif dans la situation actuelle, soit pour moi, soit pour d'autres ?
- Certains de mes points faibles pourraient-ils m'être utiles si l'environnement change ? Comment ?

### **3ème pari : Mes forces sont d'autant plus puissantes qu'elles s'appliquent sur les bons LEVIERS, c'est-à-dire ceux sur lesquels j'ai une influence.**

- Quels sont les points sur lesquels je n'ai aucune marge de manœuvre (afin d'éviter de gaspiller mon énergie sur eux) ?
- Quels sont les points, les domaines sur lesquels j'ai le plus d'influence ?
- Quels sont les choix que je peux faire et qui seraient le plus susceptibles de faire bouger la situation actuelle ?

### **4ème pari : Mon futur est rempli de POSSIBILITÉS POSITIVES, d'opportunités à venir que je ne perçois peut-être pas encore aujourd'hui.**

- Que puis-je apprendre de cette situation qui pourrait m'être utile ?
- Que puis-je faire dans l'immédiat pour tenter de retourner la situation à mon avantage ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans la situation pour qu'elle me redevienne favorable ?



Mais il existe beaucoup d'autres questions permettant de vous « optimiser » en situation difficile.

C'est désormais à vous de les trouver... et surtout de les échanger avec les autres !

Philippe Gabilliet - Site internet : [PhilippeGabilliet.fr](http://PhilippeGabilliet.fr)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Que faites-vous pour rester optimiste ?

Quels sont vos réflexes positifs ?

## 10 conseils pour avoir le sourire

En ce moment, l'optimiste n'est pas vraiment à la mode, surtout en pleine crise.

Le pessimiste, se cachant derrière son sacro-saint réalisme, résumera l'optimisme à de la naïveté, de l'inconscience.

Je dirais que le pessimiste manque cruellement de réalisme sur ce point.

Même si le pessimiste montre, sur certains points, des avantages, il ne faut pas oublier que les grands qui ont su révolutionner le monde ont été de grands optimistes. Pour moi, l'une de ces personnes est Nelson Mandela qui reste, à mon sens, le plus grand optimiste contemporain. Pourtant, il aurait eu de quoi se plaindre !

Mais cela n'apprend pas comment être optimiste. Déjà, qu'est ce que c'est ?

Ce n'est pas quelqu'un qui ne voit que le positif en toute occasion. Mais c'est une personne qui applique l'adage « à chaque problème sa solution ». C'est une personne qui, statistiquement, vit plus longtemps, qui reste en meilleure santé et qui a une meilleure vie sociale et professionnelle.

Quelques conseils pour appliquer l'optimisme et sourire au quotidien :

### 1 – Changer son regard sur le monde et accepter l'imperfection.

Le pessimiste a ce défaut : son esprit un peu trop critique, qui ne voit aucun aspect positif nulle part. Pour changer de vision, il faut changer de lunettes : essayer de regarder avec des yeux plus tolérants sur les erreurs des autres !

### 2 – Adopter une politique « gagnant-gagnant », en étant moins égoïste et en cherchant à aider les autres autant que soi-même.

On ne réussit rien réellement tout seul. Aider les autres peut être gratifiant, mais on assiste toujours soit à ce qu'on appelle vulgairement un « retour de karma » ou bien à un retour de service ou de politesse tout simplement. Cette politique de réciprocité vous assure d'avoir la meilleure communication avec les autres, et d'élargir votre cercle amical !

### 3 – Ne pas compter sur la chance ou la fatalité et profiter de chaque opportunité.

Je ne crois pas en la chance. Et si elle existe, nous la maîtrisons. Philippe Gabilliet explique la chance par notre façon de saisir les opportunités : c'est une définition qui me sied bien mieux ! N'attendez pas que tout vous tombe dans les bras, provoquez les moments heureux : l'audace paie !

### 4 – Ne plus se plaindre de ses malheurs passés, présent et à venir.

On a du mal à s'en rendre compte, mais nous avons quelquefois cette attitude quand il nous arrive un petit malheur : nous en faisons une montagne, et nous croyons juste de nous en



plaindre à qui de droit. C'est un état d'esprit négatif qui joue en votre défaveur auprès du public qui assiste à votre laïus. Relativisez vos malheurs : ils ne sont souvent pas si grave que cela.

### **5 – Ne plus résumer les personnes ou les événements qu'en termes négatifs.**

J'ai souvent observé cela dans certains milieux professionnels : avant même de vous présenter un collaborateur, on vous en a déjà fait un tableau peu reluisant. L'optimiste, quant à lui, ne décrit son entourage qu'en termes simples, sincères mais élogieux : «Pierre ? Tu vas voir, c'est un homme adorable».

### **6 – Faites un « état des lieux » de vos qualités, de ce que vous avez de mieux en vous.**

De la même manière que nous trouvons facilement des défauts chez les autres, nous en trouvons encore plus facilement chez nous. Le manque de confiance en soi est un des maux de notre temps. Nous sommes aussi fait de qualités appréciables !

### **7 – Côtroyez des optimistes !**

Certaines personnalités peuvent se montrer toxiques. Ne cherchez pas forcément à les côtoyer si elles ne sont pas bénéfiques pour votre moral. Au contraire, fréquentez des gens positifs, vous aurez une bien meilleure tendance à sourire à votre tour !

### **8 – Ouvrez vous à de nouvelles choses, à de nouvelles cultures (musique, cinéma, activités...)**

Le pessimiste critique souvent les choses dont il a peur, ou qu'il ne connaît pas. L'optimiste est plus « touche à tout », il ne se montre fermé à aucune connaissance. C'est ce qui fait de lui un invité agréable que l'on aime entendre sur divers sujets.

### **9 – Cherchez, au moins une fois par jour, les petits moments de bonheur, et profitez-en pleinement.**

Nous avons tous nos petites préférences, ces petits rituels qui nous redonnent le sourire. Ecouter de la musique, se promener en forêt, faire du sport, boire un bon vin...

### **10 – Cherchez à diffuser votre joie de vivre !**

Jusqu'au bout, ne soyez pas égoïstes : montrez que si cela a marché pour vous, cela peut marcher pour les autres !

Xavier Ristat - <http://www.cygnification.com/blog>

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Quels sont vos trucs pour rester positif ?

## Vivez mieux avec la ronronthérapie

Le chat domestique, comme la plupart des félins, du tigre à la panthère, émet une vibration profonde et caractéristique : le ronronnement.



Chez le chat heureux, c'est le sommeil et un état de félicité qui sont connus comme déclenchant les ronronnements. Ce ronronnement commence dès le plus jeune âge, et se poursuit très tard.

En analysant le spectre sonore d'un chat en train de ronronner, on découvre principalement des sons très graves, étagés sur des fréquences de 25 à 50 Hertz. Ce sont des fréquences basses, bien connues des musiciens et qui provoquent des émotions.

### Des effets thérapeutiques étonnants

Il semblerait bien que les ondes émises par ce mystérieux bourdonnement propres aux félins ont un impact bienfaiteur sur le corps et l'esprit humain. L'apaisement, la sérénité, le réconfort que procurent les ronrons sont décrits par tous les possesseurs de chats.

C'est d'ailleurs l'effet psychologique qui, le premier, est apparu aux chercheurs dans les années 50. La production hormonale (la sérotonine) dans le cerveau est l'hypothèse privilégiée. Ses effets : soutien psychologique, anti-stress, anti-anxiété, favorisant l'endormissement et boostant les défenses immunitaires. On admet même que la ronronthérapie régule la tension artérielle et ralentit le rythme cardiaque (et en même temps diminue les risques d'infarctus).

Encore plus fort : des orthopédistes ont utilisé ces fréquences dans des cas de consolidation de fractures, ou pour soigner des arthroses délabrantes. Selon les résultats publiés, on obtient une accélération du processus de cicatrisation, et la création de tissus nouveaux. En un mot, ces ronronnements à basses fréquences auraient une action positive sur la récupération !

Que les allergiques aux poils se rassurent : pas besoin de posséder un chat pour profiter de ses bienfaits. Des enregistrements sont en vente sur internet. Au Japon, les « bars à chats » fleurissent même à tous les coins de rue : on peut s'y détendre après le travail, un verre à la main et un chat sur les genoux !

Et vous, qu'en pensez-vous ?

[Avez-vous déjà expérimenté les effets bénéfiques de la ronronthérapie ?](#)

## Non au défaitisme !

Aujourd'hui, l'optimisme pâtit d'une mauvaise presse ; lorsqu'il ne passe que pour de la bêtise, on le croit provoqué par l'absence de lucidité.

Dans certains milieux, on va jusqu'à décerner un prix d'intelligence au nihiliste, à celui qui crache sur l'existence, au clown sinistre qui exprime « bof », au boudeur qui radote : « de toute façon, ça va mal et ça finira mal ».

On néglige que l'optimisme et le pessimisme partent d'un constat identique : la douleur, le mal, la précarité de notre vigueur, la brièveté de nos jours.

Tandis que le pessimisme consent à la mollesse, se rend complice du négatif, se noie sans résister, l'optimiste, par un coup de rein énergique, tente d'émerger, cherchant le chemin du salut. Revenir à la surface, ce n'est pas se révéler « superficiel », mais remonter des profondeurs sombres pour se maintenir, sous le soleil de midi, d'une façon qui permet de respirer.

Eric-Emmanuel Schmidt, extrait de « Ma vie avec Mozart »

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous résister au défaitisme ?

Comment faites-vous ?



## Le petit garçon et le chiot

Le gérant d'une boutique avait mis une pancarte sur sa porte : « Chiots à vendre ».

Les affiches ont la faculté d'attirer les enfants. Bientôt un petit garçon fut séduit par l'annonce, et demanda: « À quel prix vendez-vous ces chiots ? »

Le propriétaire répondit: « Autour de 30\$-50\$. »

Le petit garçon chercha dans sa poche et en sortit de la monnaie... « J'ai 2.37\$, est-ce que je peux les regarder? »

Le propriétaire du magasin sourit et siffla. Sa chienne, nommée Lady, courut hors du chenil, suivie par cinq petits chiots. Mais un des chiots restait loin derrière...

Immédiatement, le petit garçon sélectionna le chiot boiteux qui restait en arrière. Il demanda: « De quoi souffre ce petit chien? ». L'homme expliqua qu'à sa naissance, le vétérinaire lui avait annoncé que le chiot avait une malformation de la hanche qui le laisserait boiter pour le restant de sa vie.

Le petit garçon devint vraiment enthousiaste et dit: « C'est ce chiot que je veux acheter ! »

L'homme répondit « Non, si tu le veux vraiment, je te le donne. »

Le petit garçon regarda l'homme droit dans les yeux et dit: « Je ne veux pas que vous me le donniez. Il vaut autant que les autres chiens, et je vous paierai le prix plein. En fait, je vous donne 2.37\$ maintenant et 50 centimes chaque mois jusqu'à ce que j'aie fini de le payer. »

L'homme objecta « Tu ne vas tout de même pas acheter ce chiot ? Il ne pourra jamais courir, sauter et jouer. Choisis un autre chiot. »

Alors, le petit garçon se pencha, releva le bas de son pantalon et montra sa jambe tordue, estropiée, emprisonnée entre deux grandes tiges de métal chromé.

Il regarda l'homme et dit : « Je ne cours pas très bien et ce petit chiot aura besoin de quelqu'un qui comprenne. » L'homme mordit sa lèvre inférieure et des larmes lui montèrent aux yeux... Il sourit et dit: « Mon garçon, j'espère que chacun de ces chiots aura un propriétaire comme toi. »

Dans la vie, peu importe qui vous êtes, si quelqu'un vous apprécie pour ce que vous êtes, vous accepte et vous aime inconditionnellement.

Un véritable ami est celui qui se rapproche quand le reste du monde s'éloigne...

Tiré de « Histoires d'amour et de courage » Jack Canfield et Mark Victor Hansen Éd. du Roseau

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Quel regard portez-vous sur la vie et les gens ?



## Le bonheur, cela s'apprend ?

Parmi les obstacles qui s'interposent entre le bonheur et nous se trouve souvent une espérance erronée : un livre, un professeur, une princesse, un preux chevalier, une prouesse, un trophée, une révélation qui nous vaudront un jour la félicité éternelle.

Tout cela peut contribuer à notre bien-être, mais sans constituer plus qu'une petite partie de la mosaïque du bonheur.

La conception du bonheur selon les contes de fées (la croyance que quelqu'un ou quelque chose nous rendra heureux jusqu'à la fin de nos jours) conduit inévitablement à la désillusion. Une vie heureuse – ou plus heureuse – ne résulte pas de quelque événement extraordinaire, de nature à bouleverser l'existence entière ; elle se construit peu à peu, expérience après expérience, période après période.

Pour réaliser – c'est-à-dire « rendre réel » – le potentiel de capital suprême que contient chaque vie, nous devons d'abord accepter que tout est là : il n'y a rien de plus à vivre que les détails quotidiens, ordinaires, de la mosaïque.

On mène une existence heureuse quand on tire du sens et du plaisir dans le temps passé avec ses proches, dans l'acquisition de connaissances nouvelles, ou dans la mise en œuvre de tel projet professionnel qui nous intéresse.

Plus nos journées seront pleines de ce vécu-là, plus nous serons heureux. Il n'y a rien d'autre.

Extrait de « L'apprentissage du bonheur. Principes, préceptes et rituels pour être heureux » de Tal Ben-Shahar, préface de Christophe André

Quelques commentaires postés sur amazon.fr :

« Voilà un livre absolument génial ! « L'apprentissage du bonheur », rien que ça !

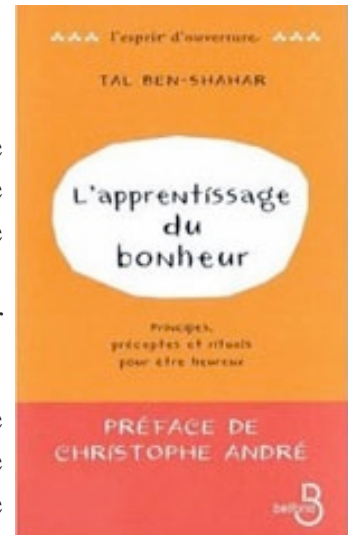
Ce petit livre, qui ne paie pas de mine, ne vise à rien moins qu'à faire découvrir à tout un chacun une route pour être plus heureux. Ce livre fournit une boussole tout à fait exceptionnelle pour savoir où et comment chercher... »

« Tout au long des pages, on sent le philosophe et le professeur d'université qui sait intéresser son auditoire.

Notamment, sa métaphore sur « la théorie du hamburger » résume à elle seule sa définition du bonheur : choisir des options qui incluent à la fois un bénéfice immédiat et un bénéfice à venir dans sa vie. C'est-à-dire choisir des activités qui procurent de la joie dans le présent et qui conduisent à un avenir épanouissant.»

Pour faire connaissance avec Tal Ben-Shahar, voyez cette courte vidéo (1'54") :

[http://www.youtube.com/watch?v=475xkr\\_L1A4&t=6s](http://www.youtube.com/watch?v=475xkr_L1A4&t=6s)





## Méditez, c'est bon pour la santé !

L'intérêt qu'on porte à la méditation tient à l'engouement pour les philosophies orientales, mais aussi aux travaux scientifiques récents qui en montrent les bienfaits sur notre équilibre et notre santé.

Le point avec Matthieu Ricard, moine bouddhiste, écrivain et méditant.



### La pratique de la méditation a-t-elle des effets sur le cerveau ?

La psychologie appliquée et les études cliniques ont montré de façon très précise que l'exercice de la méditation entraîne des effets bénéfiques, à court mais aussi à long terme, sur nos fonctions neuronales et, par voie de conséquence, sur notre santé. Ces recherches récentes ont concouru à donner à la méditation ses « lettres de noblesse » en Occident. Grâce à elles, des personnes très rationnelles commencent à la considérer comme un élément précieux pour notre équilibre, tout comme on admet désormais les bienfaits de l'exercice physique sur la santé et la longévité.

### Concrètement, quels bienfaits ont été prouvés scientifiquement ?

Les expériences ont montré que vingt minutes de pratique journalière contribuent significativement à la réduction de l'anxiété, du stress, de la tendance à la colère (dont les effets néfastes sur la santé sont bien établis) et des risques de rechute en cas de dépression grave. Huit semaines de méditation, à raison de trente minutes par jour, s'accompagnent d'un renforcement notable du système immunitaire et des facultés d'attention, ainsi que d'une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus ou encore d'une accélération de la guérison de certaines maladies de peau, comme le psoriasis.

### A quel rythme doit-on pratiquer pour obtenir de tels bénéfices ?

Ces résultats vont de pair avec une pratique régulière. Il n'est pas nécessaire de méditer pendant très longtemps mais il faut le faire quasi quotidiennement. Si le cerveau est sollicité chaque jour, un mois environ suffit pour voir apparaître une réelle modification des fonctions neuronales. L'influence des états mentaux sur la santé est de plus en plus considérée comme un élément clé de la recherche scientifique. Il importe de souligner à quel point la méditation et l'« entraînement de l'esprit » peuvent changer une vie.

### Pourquoi est-il si important d'améliorer notre esprit ?

Parce que c'est lui qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte de cet entraînement particulier de l'esprit que l'on appelle méditation. Nous trouvons normal de passer des années à apprendre à marcher, à lire, à écrire et à suivre une formation professionnelle. Nous passons des heures à nous exercer physiquement pour être en forme. Pourquoi l'esprit échapperait-il à cette logique et

pourrait-il se transformer sans le moindre effort ? Chacun d'entre nous dispose du potentiel nécessaire pour s'affranchir des états mentaux qui entretiennent nos souffrances et celles des autres, pour trouver la paix intérieure et pour contribuer au bien d'autrui. Certes, il ne suffit pas de le souhaiter. Il faut s'entraîner pour cela.

### **Quelles sont les applications possibles de ces recherches ?**

Les techniques de méditation pourraient très facilement être intégrées au programme d'éducation des enfants – une sorte d'équivalent mental du cours d'éducation physique – ainsi que dans la prise en charge thérapeutique des problèmes émotionnels des adultes. Les découvertes récentes ont changé notre perception de l'évolution du cerveau au cours de la vie. Les domaines des neurosciences et de la neuroplasticité se développent. Parallèlement, les techniques d'IRM de plus en plus puissantes, d'électroencéphalogramme de plus en plus sophistiquées, conjugués à la participation de pratiquants expérimentés de la méditation, nous emmènent vers un âge d'or des « neurosciences contemplatives ». Il y a beaucoup à découvrir encore.

Propos recueillis par Elvira Masson et publiés dans [L'Express, 10 juin 2011](#)

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

[Avez-vous fait l'expérience de la méditation ?](#)

[Quels effets avez-vous remarqué sur votre vie ?](#)

## Positivez votre monologue intérieur



Vos conversations les plus importantes sont celles que vous menez avec vous-même. En effet, votre monologue intérieur gouverne votre état émotionnel qui, à son tour, retentit sur votre état physique et mental. L'exercice suivant vous montre comment déplacer l'équilibre du négatif au positif dans la balance de votre communication intérieure.

1 – Commencez par déterminer le nombre de formulations négatives que vous vous faites au cours d'une journée ordinaire. Posez deux bocaux dans votre espace de travail, l'un rempli de pièces et l'autre vide. Chaque fois que vous avez une pensée négative, faites passer une pièce dans le bocal vide. À la fin de la journée, comptez les pièces : y en a-t-il davantage dans le bocal aux pensées négatives que dans l'autre ?

2 – Le jour suivant, dressez la liste de 28 choses négatives que vous pensez de vous. Par exemple : « Je ne suis pas doué avec l'ordinateur. » Puis prenez 28 fiches (une pour chaque jour des quatre semaines suivantes) et, sur chaque fiche, inscrivez une version positive de votre formulation négative, ou une solution positive. Par exemple : « Je pourrais prendre des cours d'informatique si j'en ai envie. »

3 – En commençant chacune des journées, prenez une fiche et posez-la à un endroit où vous l'apercevrez souvent. À chaque fois qu'elle tombera sous vos yeux, relisez-la cinq fois.

4 – À la fin des quatre semaines, refaites l'étape n° 1. Cette fois, il devrait y avoir moins de pièces dans le bocal aux pensées négatives !

Exercice tiré de « [Apprendre à être optimiste](#) » de Lucy McDonald, Le Courrier du Livre, 2005

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Quels sont vos astuces pour positiver ?

Comment vous maintenez-vous optimiste ?

## Offres d'emploi optimistes

Une fois n'est pas coutume, je transmets ces offres d'emploi trouvées sur internet.

Allez-vous présenter votre candidature ?

### ANNONCES URGENTES :

- Cherche un électricien pour rétablir le courant entre les gens qui ne se parlent plus
- Un opticien pour changer leur regard critique en vision bienveillante
- Un peintre pour dessiner un sourire sur tous les visages tristes
- Un maçon pour bâtir la paix dans nos relations
- Un jardinier pour cultiver les pensées positives
- Et un professeur de maths pour nous réapprendre à compter les uns sur les autres.

D'après François Delivré

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Avez-vous d'autres offres d'emploi dans cette même veine ?



## La facture

Un soir, pendant que maman préparait le souper, son petit garçon arriva dans la cuisine et lui présenta un papier.

La mère, souriante, s'essuya les mains sur son tablier et commença à lire ce qui semblait être une liste :

- Pour avoir tondu le gazon : 5€
- Pour le nettoyage de ma chambre cette semaine : 1€
- Pour avoir fait des courses cette semaine pour toi : 50 centimes
- Pour avoir gardé mon petit frère pendant que tu étais au magasin : 2€
- Pour mes bonnes notes à l'école : 5€
- Pour avoir sorti les poubelles : 1€
- Pour avoir passé l'aspirateur dans les escaliers : 2€
- Total : 16,50€

Sa mère le regarda droit dans les yeux.

On pouvait voir, dans ses yeux étincelants, défiler une foule de souvenirs.

La maman prit alors à son tour un crayon, tourna la feuille et se mit à écrire au verso :

- Pour t'avoir porté pendant 9 mois : c'est GRATUIT.
- Pour toutes les nuits passées auprès de toi à te soigner ou te consoler : c'est GRATUIT.
- Pour tout le temps, toutes les inquiétudes et toutes les larmes versées pour toi depuis ta naissance : c'est GRATUIT.
- Pour les conseils, les connaissances transmises et le prix de tes études : c'est GRATUIT.
- Pour tes jouets, ta nourriture, tes vêtements et même pour essuyer tes larmes et te moucher : c'est GRATUIT.
- Total : si tu fais l'addition, le prix de mon amour pour toi est... GRATUIT.

Quand le fils eut terminé de lire ce que sa maman avait écrit, deux grosses larmes coulaient sur ses petites joues.

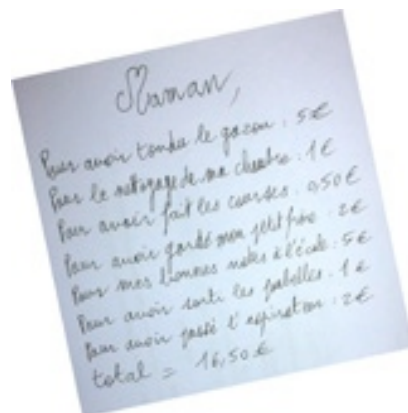
Le petit bonhomme regarda sa mère et lui dit : « Oh maman, comme je t'aime ! »

Alors, il prit le crayon et inscrivit sur sa facture en grosses lettres : « PAYÉ »

Merci à Michel Poulaert (<http://www.sourcedoptimisme.com>)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Croyez-vous que tout a un prix ? Ou bien que l'essentiel est gratuit ?



## Un optimiste persévérant : Abraham Lincoln

Abraham Lincoln est probablement l'un des meilleurs exemples de motivation et de persévérance que l'on puisse trouver. Si vous désirez connaître quelqu'un qui ne lâchait pas, ne cherchez pas plus loin.

Né en 1809 dans la pauvreté, Lincoln a dû supporter la défaite toute sa vie. Il a perdu huit fois les élections, a fait deux faillites d'affaires et a souffert d'une dépression nerveuse.



Il aurait pu abandonner plusieurs fois, il aurait pu se trouver suffisamment de raisons pour justifier un abandon ou maudire le sort, mais il ne l'a pas fait. Et parce qu'il n'a jamais abandonné, il est devenu l'un des plus grands présidents des Etats-Unis.

Lincoln avait une attitude de champion et, à force, il l'est devenu. Un champion n'abandonne jamais. Voici un aperçu du chemin parcouru par Lincoln avant d'arriver à la Maison Blanche :

1816 : Les Lincoln sont chassés de leur maison. À 7 ans, Abraham doit travailler pour subvenir aux besoins de la famille.

1818 : Mort de sa mère.

1831 : Première faillite.

1832 : Se présente aux élections législatives ; il est battu.

1832 : Perd aussi son emploi ; veut faire son droit mais est refusé au concours d'admission.

1833 : Emprunte de l'argent à un ami pour lancer une affaire et fait faillite avant la fin de l'année. Il passera 17 ans de sa vie à rembourser cette dette.

1834 : Se présente à nouveau aux élections législatives ; il est élu.

1835 : Projet de mariage ; mort de sa fiancée.

1836 : Grave dépression nerveuse ; il reste six mois au lit.

1838 : Se porte candidat à la Présidence de la Chambre des Représentants de l'Illinois ; est battu.

1846 : Se présente encore au Congrès ; est élu ; se rend à Washington où il fait du bon travail.

1848 : Sollicite un deuxième mandat au Congrès ; n'est pas réélu.

1849 : Postule l'emploi d'agent des terres de son Etat natal ; ne l'obtient pas.

1854 : Se présente au Sénat des Etats-Unis ; est battu.

1856 : Pose sa candidature pour la vice présidence lors de la convention nationale du parti ;

obtient moins de cent votes.

1858 : Se présente encore au Sénat ; est encore battu.

1860 : Est élu Président des Etats-Unis.

Il sera réélu en 1864 et assassiné en 1865.

La piste était glissante et la course éreintante. En cours de route mon pied à glissé et j'ai perdu l'équilibre, mais je me suis redressé et je me suis dit : « c'est un faux pas et non une chute ».

*« Je ne pense pas qu'il y ait de qualité plus essentielle au succès que la persévérance. Elle vient à bout de presque tout, même de la nature. »* David Rockefeller

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment vous accrochez-vous à vos rêves ?

Comment surmontez-vous les échecs temporaires ?



## 10 exemples d'échec salutaire

Les noms de Walt Disney, Elvis Presley et Steve Jobs ne sont habituellement pas associés à l'échec.

Toutefois, avant que ces stars réussissent dans leur carrière, ils ont d'abord échoué, ont été licenciés, ou entendu le mot « non » d'innombrables fois. Mais ils n'ont jamais abandonné.



Voici 10 exemples de personnalités qui ont échoué avant de devenir célèbres.

### **On a dit à Walt Disney qu'une souris ne marcherait jamais au cinéma.**

Avant que Walt Disney ne construise l'empire qu'on connaît, il a été viré par un rédacteur de journal parce qu'il « manquait d'imagination et n'avait pas de bonnes idées »

En 1921, Walt créa sa première entreprise de films d'animation à Kansas City. Il fut contraint de la dissoudre car il ne pouvait pas payer son loyer. Il aurait survécu en mangeant des aliments pour chiens.

Quand Walt Disney a essayé d'obtenir que les studios MGM distribuent Mickey Mouse en 1927, il lui a été répondu que l'idée ne marcherait jamais parce qu'une souris géante à l'écran allait effrayer les femmes.

### **J.K. Rowling était au RMI.**

J.K. Rowling n'était qu'une mère divorcée qui avait du mal à s'en sortir, tout en fréquentant l'école et en écrivant un roman pour enfants.

Heureusement, elle persévéra et son roman « Harry Potter » fut un énorme succès qui fit de Rowling une milliardaire.

### **On a dit à Oprah Winfrey qu'elle était « inapte à la télévision »**

À l'âge de 22 ans, elle a été licenciée de son travail de journaliste à la télévision parce qu'elle était « inapte pour la télévision. » Oprah Winfrey a été congédiée de son poste de co-présentatrice des nouvelles de 6 heures sur WJZ Baltimore-TV après que son émission ait reçu de mauvaises évaluations.

Elle a ensuite été rétrogradée à la télévision le matin, où elle a trouvé sa voix et son compatriote débutant Gayle King, qui allait devenir son producteur et éditeur de O, The Oprah Magazine.

Sept ans plus tard, Oprah Winfrey a déménagé à Chicago, où son talk-show a dominé la télévision pendant 25 ans, et où elle possède désormais sa propre chaîne, OWN.

### **Oliver Stone a quitté l'école.**

Le cinéaste trois fois oscarisé Oliver Stone a quitté Yale pour écrire son premier roman, qui fut refusé par les éditeurs. Quand il a finalement été publié en 1998, le roman n'a pas été

bien reçu et Oliver Stone dut partir au Vietnam pour enseigner l'anglais.

Du coup, il s'enrôla dans l'armée et participa à une bataille qui lui valut deux Purple Hearts et l'aida à trouver l'inspiration pour son travail, souvent centré autour de la guerre, comme « Platoon », « Né un 4 Juillet » et « Tueurs nés ».

### **Steven Spielberg fut refusé à l'école de cinéma... trois fois.**

Steven Spielberg a été refusé trois fois à l'école de théâtre et cinéma de l'University of Southern California. Il alla finalement dans une autre l'école, mais devint metteur en scène sans avoir obtenu son diplôme.

Trente-cinq ans après avoir débuté ses études, Spielberg retourna à l'école en 2002 pour finalement terminer son travail et recevoir son diplôme.

Spielberg déclara : « Je voulais le faire depuis de nombreuses années, pour dire merci à mes parents de m'avoir donné l'opportunité de recevoir une éducation et permis faire une carrière. »

### **Quand les Beatles ont débuté, une société d'enregistrement leur a dit non.**

Le studio d'enregistrement Decca, qui avait enregistré 15 chansons avec le groupe, a déclaré: « nous n'aimons pas leur son et les groupes à guitare sont en voie de disparition. Ils n'ont pas d'avenir dans le show business. »

Aujourd'hui, les Beatles sont le groupe qui a vendu le plus de disques au monde.

### **Stephen King a reçu 30 refus pour « Carrie ».**

En 1973, Stephen King travaillait comme professeur d'anglais dans le Maine et vendait également des nouvelles pour joindre les deux bouts. Cette même année, après 30 refus pour son premier roman « Carrie » Stephen King décida d'abandonner le livre.

Sur l'insistance de son épouse, il présenta à nouveau le manuscrit, qui fut finalement publié. Aujourd'hui, après avoir publié des centaines de livres, Stephen King est l'un des auteurs les plus vendus de tous les temps et « Carrie » en est à son deuxième remake.

### **Michael Jordan a été exclu de son équipe de basket-ball au lycée.**

Après avoir été exclu de son équipe de basket-ball du lycée, le jeune Michael Jordan rentra chez lui et pleura amèrement dans sa chambre.

Mais Jordan n'a pas laissé cet échec l'empêcher de jouer et la superstar du basket a déclaré un jour : « J'ai raté plus de 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu près de 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoï je réussis. »

### **Steve Jobs a été viré de la société qu'il a créée.**

Après avoir abandonné ses études et s'être fait licencier sans ménagement de la société Apple qu'il avait fondée, il était un homme fini, à 30 ans.

Dans un discours prononcé en 2005 à l'Université Stanford, il a expliqué « Je ne l'ai pas

compris alors, mais il s'est avéré que le fait d'avoir été viré d'Apple était la meilleure chose qui me soit jamais arrivée. Le poids de la réussite a été remplacé par la légèreté d'être à nouveau un débutant sans certitudes. Cela m'a libéré pour entrer dans une des périodes les plus créatives de ma vie. »

Après son retour à Apple, Jobs a créé plusieurs produits emblématiques tels que iPod, iPhone et iPad, qui ont changé le visage de la technologie grand public pour toujours.

### **Elvis Presley s'est fait virer après sa première représentation.**

En 1954, Elvis était encore un artiste inconnu, et le directeur du Grand Ole Opry vira Elvis Presley après un seul spectacle en lui disant : « Tu ne vas nulle part, mon garçon. Tu ferais mieux de retourner conduire un camion. »

Elvis est devenu le deuxième vendeur de disques de tous les temps.

Source : [www.businessinsider.com/15-people-who-failed-before-becoming-famous-2012-10](http://www.businessinsider.com/15-people-who-failed-before-becoming-famous-2012-10)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Connaissez-vous d'autres exemples d'échec salutaire qui ont conduit au succès ?

Pensez-vous que la persévérance est une des qualités de l'optimiste ?

## Lettre à moi-même



Cher moi-même,

Je travaille chaque jour à être une personne meilleure. Et pour cela, je te demande, s'il te plait :

Aide-moi à saluer chaque nouvelle journée comme une nouvelle opportunité de bien faire les choses.

Aide-moi à réfléchir aux choses d'une façon à laquelle je n'avais pas pensé auparavant.

Aide-moi à être le genre de personne que je respecterais et admirerais si je la voyais agir.

Aide-moi à faire une différence positive dans ce monde, petite ou grande, en agissant positivement chaque fois que je le peux.

Aide-moi à être ouvert aux défis du changement.

Aide-moi à ne pas me détourner des choses juste parce qu'elles sont difficiles.

Aide-moi à faire face à mes peurs et à faire les choses que je voudrais faire, même quand elles me rendent nerveux.

Aide-moi à être généreux avec ce que j'ai à offrir aux autres.

Aide-moi à être reconnaissant pour chaque seconde de vie que je reçois, à prendre de bonnes décisions dans ma vie et à les transformer en actions.

Aide-moi à rendre plus belle la journée de quelqu'un qui m'aura rencontré aujourd'hui.

Aide-moi à accepter mes erreurs comme des expériences et un apprentissage.

Aide-moi à m'aimer moi-même, avec tous mes défauts et toutes mes qualités.

Aide-moi à ne pas me soucier de ce que les autres pensent.

Et aide-moi avoir confiance en ma capacité de réussir.

Je te remercie.

Moi

Traduit et adapté de [blog.zerodean.com/2012/blog/dear-self-i-am-working-on-being-a-better-person/](http://blog.zerodean.com/2012/blog/dear-self-i-am-working-on-being-a-better-person/)

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Savez-vous que nos pensées et nos dialogues intérieurs ont une très grande influence sur nos croyances et sur nos actes ?

Qu'aimeriez-vous vous demander à vous-même, pour devenir meilleur ?

## L'homme en kit

« Ne vous laissez pas anéantir par les tragédies de votre vie » dit Philippe Croizon, « l'homme en kit », comme il se surnomme.

En 1994, à 26 ans, Philippe Croizon est victime d'un terrible accident : alors qu'il change son antenne de télévision sur le toit de sa maison, il reçoit une décharge électrique de 20 000 volts qui le laisse pour mort.



S'en suivent des mois et des mois d'hospitalisation, des dizaines d'heures d'opérations, des centaines de jours d'inlassable rééducation... Une bataille entre le corps et l'esprit pour parvenir à surmonter l'insurmontable : être amputé des quatre membres.

Alors débute son combat. Un combat contre l'adversité, un combat pour démontrer qu'un handicapé est avant tout un être humain parfaitement capable d'égaliser bien des valides, tant moralement que physiquement. Dix ans au cours desquels il écrira un livre, « J'ai décidé de vivre », paru en 2006.

Et ainsi, avec un courage exemplaire, une volonté farouche et un moral d'acier, il a réappris à marcher avec des prothèses, à pratiquer la plongée sous-marine, sauter en parachute...

Ce père de deux enfants veut accomplir un exploit « pour moi, les miens et tous mes compagnons d'infortune qui n'ont plus goût à la vie » dit-il, en expliquant qu'il a voulu continuer à vivre « avec gaieté, optimisme et dérision ».

Le 18 septembre 2010, à 42 ans, après une longue préparation, il traverse la Manche à la nage entre Folkestone et Cap Gris Nez, soit 33 km en 13 heures et 26 minutes, à l'aide de prothèses spéciales, de palmes en carbone et titane et revêtu d'une combinaison thermique.

La nouvelle de sa performance fait rapidement le tour du monde et une nouvelle vie commence pour lui : celle d'un homme public, érigé en exemple de courage et de dépassement de soi.

Mais Philippe Croizon est un homme de défi. Pas question de s'arrêter là. Quelques mois après sa traversée de la Manche, il décide avec son comparse et ami Arnaud Chassery de se lancer dans une nouvelle aventure incroyable : relier les 5 continents à la nage (Océanie-Asie, Afrique-Asie, Europe-Afrique, Asie-Amérique).

Voir [www.nageraudeladesfrontieres.com/](http://www.nageraudeladesfrontieres.com/)

Ce nouveau défi, c'est :

- Plus de 85 km de nage,
- Affronter des courants violents,
- Evoluer dans des eaux très chaudes (jusqu'à 26°C en Mer Rouge) ou très froides (entre 0°C et 3°C dans le détroit de Béring),

- La peur de rencontrer des requins, des orques ou des méduses au venin mortel.

« Je fais ça pour moi mais aussi pour établir un exemple. Je veux montrer aux gens qui souffrent que c'est faisable, que tu dois toujours te battre », a-t-il expliqué en septembre 2010 après sa traversée de la Manche.

Voir Philippe Croizon en conférence : <http://youtu.be/p5qznAZA3G8>

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment surmontez-vous positivement les épreuves de la vie ?

## Je ne suis pas mon corps. Je suis mon esprit.

Née le 22 avril 1909 à Turin et décédée le 30 décembre 2012, Rita Levi-Montalcini, neurologue, Prix Nobel de médecine en 1986, est la lauréate ayant vécu le plus longtemps de tous les prix Nobel.



Interview du 22/12/2005 :

- Comment célébrer vos 100 ans?
- Ah, je ne sais pas si je vivrai jusque là, et de plus les célébrations ne me plaisent pas. Ce qui m'intéresse et me plaît, c'est ce que je fais chaque jour.
- Et que faites-vous?
- Je travaille à obtenir des bourses d'étude pour des fillettes africaines afin qu'elles étudient et se préparent à travailler pour l'avancement de leurs pays. Je continue mes recherches, je continue ma réflexion.
- Vous n'êtes pas à la retraite ?
- Jamais ! La retraite détruit le cerveau. Les personnes à la retraite abandonnent, cela tue le cerveau et rend malade.
- Comment fonctionne votre cerveau ?
- Exactement comme à mes 20 ans. Je ne note aucune différence dans mes désirs ni dans mes capacités. Demain je participerai à un congrès médical.
- Mais n'y aurait-il pas quelque limite génétique ?
- Non. Mon cerveau aura bientôt un siècle..., mais il ne connaît pas la sénilité. Mon corps se ride, c'est inévitable, mais pas le cerveau.
- Comment cela se fait-il ?
- Nous jouissons d'une grande plasticité neuronale : même si des neurones meurent, ceux qui restent se réorganisent afin de maintenir les mêmes fonctions, mais encore faut-il les stimuler.
- Aidez-moi à le faire.
- Maintiens tes désirs, active ton cerveau, fais-le fonctionner, ainsi il ne se dégénérera jamais.
- Et je vivrai plus longtemps?
- Vous vivrez mieux les années que vous aurez à vivre, et c'est cela qui est intéressant. Le secret c'est de rester curieux, engagé et avoir des passions.
- La vôtre fut la recherche scientifique.
- Oui, et je continue aussi passionnée.
- Vous avez découvert comment croissent et se renouvellent les cellules du système nerveux.
- Oui, en 1942. J'ai appelé cette découverte: « nerve growth factor NGF » (facteur



de croissance nerveuse), et pendant presque un demi-siècle je fus interdite, jusqu'à ce que soit reconnue la validité de ma découverte. En 1986 je reçus pour cette découverte le prix Nobel.

- Vous ne vous êtes jamais mariée, vous n'avez pas eu d'enfant?
- Non. Je suis entrée dans la jungle du système nerveux. Je suis demeurée fascinée de sa beauté et j'ai décidé de lui dédier tout mon temps, toute ma vie.
- Parviendrons-nous un jour à guérir l'alzheimer, le parkinson, la démence sénile?
- Guérir...? Nous parviendrons à freiner, retarder, minimiser toutes ces maladies.
- Quel est aujourd'hui votre grand rêve?
- Qu'un jour nous parvenions à utiliser au maximum la capacité cognitive de notre cerveau.
- Qu'est-ce qui fut le meilleur de votre vie ?
- Aider les autres.
- Que feriez-vous aujourd'hui si vous aviez vingt ans ?
- Mais je suis à le faire !

« Que le corps fasse ce qu'il veut. Je ne suis pas mon corps. Je suis mon esprit. »  
Rita Levi Montalcini

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment envisagez-vous de vieillir ?

## Tu portes ton univers en toi-même

Il était une fois un vieil homme, assis près d'une oasis, à l'entrée d'une ville au Moyen-Orient.

Un jeune homme s'approcha et lui demanda :

- Je ne suis jamais venu ici. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?

Le vieil homme lui répondit par une question :

- Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?
- Egoïstes et méchants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'étais bien content de partir.
- Tu trouveras les mêmes ici, lui répondit le vieil homme.

Un peu plus tard, un autre jeune homme s'approcha et lui posa la même question :

- Je viens d'arriver dans la région. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?

Le vieil homme répondit de même :

- Dis moi, mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?
- Ils étaient bons, accueillants et honnêtes. J'y avais de nombreux amis, et j'ai eu beaucoup de mal à les quitter.
- Tu trouveras les mêmes ici, lui répondit le vieil homme.

Un marchand, qui faisait boire ses chameaux, avait entendu les deux conversations. Dès que le second jeune homme s'éloigna, il s'adressa au vieillard, sur un ton de reproche :

- Comment peux-tu donner deux réponses complètement différentes à la même question posée par deux personnes ?

Le vieil homme lui répondit :

- Mon fils, chacun porte son univers en lui-même. D'où qu'il vienne, celui qui n'a rien trouvé de bon par le passé ne trouvera rien de bon ici non plus.

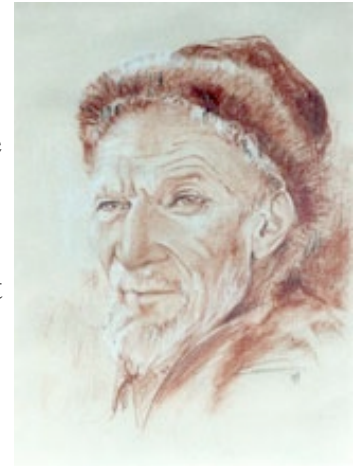
Par contre, celui qui avait des amis dans l'autre ville trouvera ici aussi des amis loyaux et fidèles.

Car vois-tu, les gens sont vis-à-vis de nous ce que nous projetons sur eux.

*Les gens sont vis-à-vis de nous ce que nous projetons sur eux.*

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment faites-vous pour créer une relation positive avec les gens ?



## Combien pèse un flocon de neige ?

- Dis-moi, combien pèse un flocon de neige ? demanda une mésange à une colombe.

- Rien d'autre que rien, lui répondit-elle.

Alors la mésange raconta cette histoire à la colombe : « j'étais sur la branche d'un sapin quand il se mit à neiger. Pas une tempête, non, juste comme un rêve, doucement, sans violence.

Comme je n'avais rien de mieux à faire, je commençais à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me tenais.

Il en tomba 3 751 952. Lorsque le 3 751 953e tomba sur la branche – rien d'autre que rien, comme tu l'as dit – la branche cassa. »

La colombe, une autorité en matière de paix depuis l'époque d'un certain Noé, réfléchit un moment et se dit finalement :

- Peut-être suffit-il d'une seule personne pour que tout bascule et que le monde vive en paix....

Soyez chaque jour ce « flocon » de paix et de bonheur.



Et vous, qu'en pensez-vous ?

Comment êtes-vous chaque jour un flocon d'optimisme autour de vous ?

\* \* \*  
\* \*  
\*

## À propos de l'auteur

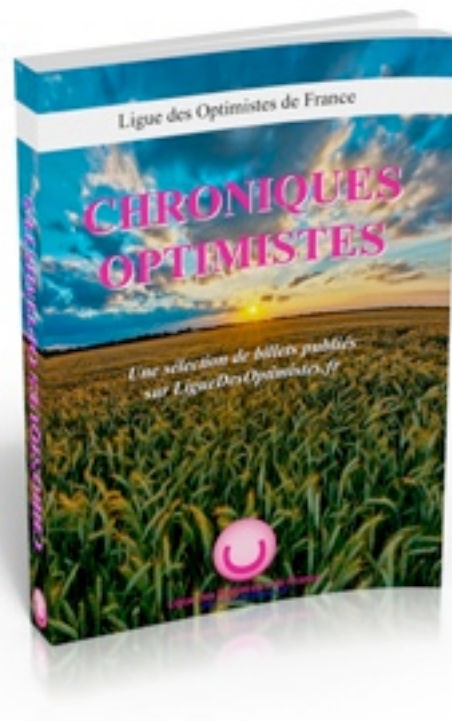
Yves de Montbron est le secrétaire de la Ligue des Optimistes de France.

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](mailto:info@liguedesoptimistes.fr)





Cet ouvrage vous est offert par la [Ligue des Optimistes de France](http://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](http://LigueDesOptimistes.fr)

© Ligue des Optimistes de France