

CULTIVER L'OPTIMISME AIDE A ETRE HEUREUX

Cultiver l'optimisme aide à être plus heureux. Cet état d'esprit permet de prendre les choses du bon côté et de continuer à avancer malgré les épreuves de la vie. Apprendre à voir le bon côté des choses est une habitude qui se pratique au quotidien. Découvrez les bons réflexes à adopter.

"L'optimiste regarde la rose et ne voit pas les épines ; le pessimiste regarde les épines et ne voit pas la rose", selon ce proverbe arabe. **Mais que veut dire exactement "être optimiste" ?** Car si certains donnent l'impression d'avancer dans la vie avec la certitude qu'elle ne leur réserve que le meilleur, et d'autres, comme Cécile, sont persuadés que le pire les attend.

Qu'est-ce que ça veut dire "être optimiste" ?

Cécile qui prétend *"ramer"* en toutes circonstances et regrette encore, à 30 ans passés, d'avoir été imprégnée par la vision négative du monde que sa famille véhiculait : *"enfant, on ne m'a pas montré le monde sous un jour favorable. Ma mère ruminait des idées noires. Les moindres entreprises étaient, a priori, vouées à l'échec et, quand les choses n'allaient pas, nous nous sentions à la fois incapables et victimes d'une hostilité généralisée."*

À l'inverse, Marianne constate que **l'optimisme est contagieux.**

Après deux heures passées avec mon amie Coline, je me sens regonflée. Les montagnes d'obstacles qui bouchaient mon horizon ne me semblent plus infranchissables, raconte-t-elle.

Marianne rapporte que son amie d'enfance a vécu dans **un environnement familial stimulant** : *"ils n'étaient pourtant pas à l'abri des 'coups de tabac', mais ils savaient relativiser et, chez eux, j'entendais souvent qu'il n'y a pas de problème sans solution"*. Un tel **mode d'éducation** laisse forcément son empreinte pour le reste de la vie.

Vincent, optimiste en toute circonstance

Optimiste invétéré, Vincent, qui a connu bien des galères professionnelles, ne se résigne jamais : *"j'imagine toujours qu'il existe une issue favorable et qu'il m'appartient de trouver la solution."* Il ajoute que, souvent, **d'une expérience négative ou d'un échec peut naître quelque chose de meilleur.**

Prendre la vie du bon côté n'empêche pas d'être lucide sur le monde ni d'être réaliste. Mais il s'agit de **voir la réalité autrement**, renchérit Marianne.

Quand je parle de mes incertitudes avec Coline, elle m'aide à analyser précisément la situation, à sortir du schéma dans lequel je me suis enfermée et qui me maintient dans une forme d'impuissance, dit-elle. Si j'imagine que je peux agir sur le cours des événements, alors l'avenir me paraît plus souriant.

Définition de l'optimisme

Avec comme synonyme "*espoir*" et contraire "*pessimisme*", le Larousse possède trois définitions pour l'optimisme :

- *"Doctrine philosophique d'après laquelle le monde est bon et le bien y tient plus de place que le mal ;*
- *Disposition d'esprit qui incline à prendre les choses du bon côté : Tempérament enclin à l'optimisme ;*
- *Confiance dans l'issue favorable d'une situation : Attendre les résultats avec optimisme".*