

## ÊTRE OPTIMISTE AUJOURD'HUI

Être optimiste : à quoi sert-il de voir les choses du bon côté ?

Selon un sondage, les Chinois seraient les champions du monde de l'optimisme. Selon un stéréotype discutable, les Français en seraient dépourvus. Mais à part nous situer dans l'échelle des pays où l'on est content de vivre et où l'on croit au progrès éternel, à quoi peut servir l'optimisme dans nos vies ? À mieux nous porter ! Alors pourquoi ne pas essayer ?

### ÊTRE OPTIMISTE AUJOURD'HUI ?

Quelle blague, diront ceux qui voient toujours le verre à moitié vide. Et il faut bien reconnaître que l'époque inquiète : crises multiformes, catastrophes climatiques, déclin démocratique, extinction massive des espèces... Nous en sommes au point où les scientifiques ont créé une nouvelle discipline, la collapsologie, pour étudier l'effondrement de notre civilisation industrielle avant la fin du siècle. Pas facile, dans de telles conditions, de penser que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes possibles. Pourtant, l'optimisme n'a pas dit son dernier mot.

Depuis sa naissance dans l'esprit des philosophes grecs, et sa renaissance dans les idées de Leibniz, l'optimisme a traversé bien des époques sombres et des âges noirs. Au passage, on a un peu oublié sa doctrine en ne gardant que le trait de caractère... Mais l'optimisme est toujours là, tantôt excessif ou démesuré, tantôt béat, souvent beau. Serait-il éternel ? Peut-être. En tous cas, il a des avantages : le bon sens et la science recommandent de cultiver cette perception positive du monde, qui s'inquiète peu du présent et fait confiance à l'avenir. Pourquoi ? Parce que c'est bon pour la santé (comme aurait dit Voltaire).

### VIVRE PLUS LONGTEMPS ?

Depuis de nombreuses années, l'optimisme et ses effets sur la santé font partie de travaux scientifiques sérieux qui donnent lieu à l'édition d'articles. Parmi les résultats les plus récents, une équipe américaine a trouvé une association positive entre optimisme et santé cardiovasculaire. En croisant les données de 7000 adultes (IMC, cholestérol, activité physique, alimentation...), et leurs réponses à un questionnaire évaluant la force de leur optimisme, les scientifiques ont établi que les plus optimistes avaient deux fois plus de chances d'avoir une santé cardiovasculaire idéale, comparée aux personnes les plus pessimistes.

D'autres recherches ont fait le lien entre optimisme et vitalité du système immunitaire, optimisme et prévention des accidents vasculaires cérébraux, et même entre optimisme et espérance de vie ! Depuis les années 60, plusieurs publications ont mis en évidence des écarts significatifs de longévité entre optimistes et pessimistes, jusqu'à 55 % dans une étude parue en 2004, et portant sur près de 1 000 seniors suivis pendant 9 ans.

Bien sûr, ces résultats ne font pas de l'optimisme un remède miracle. D'après les chercheurs, ce sont plutôt les comportements induits par l'optimisme qui protègent : un style de vie plus actif physiquement, moins de conduites à risques ou d'addictions... La définition d'une bonne prévention santé !

## **À MIEUX GÉRER SON STRESS ?**

Si optimisme et santé sont liés, une relation existe aussi entre optimisme et stress, ainsi que l'ont démontré deux chercheurs en psychologie d'une université Montréalaise. Parmi 135 participants à une étude conduite sur six ans, ceux qui se déclaraient optimistes régulaient mieux leur réponse biologique au stress, avec un taux de cortisol (l'hormone du stress) plus stable. Ce résultat a le mérite d'étayer un peu le discours sur les bienfaits de l'optimisme pour la santé émotionnelle.

Contre les pensées négatives qui encombre l'esprit, il y a les émotions positives qu'on peut ressentir chaque jour, telle que la compassion, la gratitude ou même l'émerveillement. L'optimisme s'en nourrit, et ça met du baume dans la vie !

## **MAIS COMMENT ÊTRE PLUS OPTIMISTE ?**

Il n'y ni règle, ni code, ni dogme de l'optimisme. Et personne n'est obligé d'être toujours content de tout. Quoi qu'il en soit, on peut se plonger dans la philosophie du bonheur, pratiquer la méditation, faire des projets, regarder la réalité en face pour y trouver des opportunités, chercher le positif en toute chose, lâcher prise, s'accorder et savourer de bons moments, se souvenir des bonnes nouvelles... Ou tout simplement faire sienne cette réplique célèbre de Mr Nobody : « *Tout finit par s'arranger. Même mal* »