

L'OPTIMISME EST UNE ENERGIE VERTE

Bien-être psychologique. « L'optimisme est une énergie verte »

Pour le professeur Philippe Gabilliet, président de la Ligue des optimistes de France, cet état d'esprit aide non seulement à faire face aux épreuves de la vie mais en plus, « plus on le partage, plus il augmente ».

« L'optimisme, c'est cultiver la confiance dans l'avenir, les autres et soi-même. »

CHARLES DUTERTRE - Ouest-France Fabienne MARAIS

Chez la grande majorité d'entre nous, optimisme et pessimisme s'affrontent à toute heure. Prédilection génétique, éducation, apprentissages de la vie font que l'un de ces états d'esprit apparaît au fil de la vie comme dominant.

L'optimiste croit dans le pouvoir de l'action et de la persévérance, assure Philippe Gabilliet, professeur de psychologie sociale et vice-président de La ligue des optimistes de France (1) . Ce qui ne l'empêche pas d'être lucide. Il ne s'agit pas de positiver coûte que coûte, de vivre dans l'illusion ou d'être naïf. Ce n'est pas non plus faire l'impasse sur la complexité de la réalité et sur les épreuves mais les regarder différemment, de façon constructive.

Prendre le bon côté des choses

L'optimisme, c'est cultiver la confiance dans l'avenir, les autres et soi-même. Avoir la conviction que les efforts seront utiles. Qu'en cas de difficulté, on saura mobiliser des ressources et des talents. Qu'on trouvera des solutions, même temporaires, pas forcément parfaites. Pour aller de l'avant, il faut faire preuve d'initiative et d'imagination, prendre des risques et faire des paris. Qu'on ne gagne pas toujours. Anticipez et cherchez ce qui peut être amélioré.

Pour activer cette énergie, on raisonne positivement. Au contraire du pessimiste, l'optimiste perçoit l'épisode négatif comme isolé et passager, qui n'est pas censé se répéter et qui reste spécifique à une situation et à des circonstances précises. Il imagine le futur avec envie. Pour avancer, il faut se libérer des échecs, chasser les regrets qui se sont installés avec le temps et retrouver son libre arbitre. Il s'agit aussi de s'interroger sur ce que ces épreuves nous apprennent de nous et sur les décisions que nous avons prises. Quels changements, quelles opportunités et perspectives elles entraînent. Souvenez-vous aussi de vos réussites, de vos moments de bonheur et de partage.

L'optimisme, ça se travaille tous les jours. Au quotidien, prenez des habitudes sympathiques : tenez un journal des actes heureux. Listez vos projets. Fréquentez les blogs et sites tournés vers les bonnes nouvelles, intéressez-vous à quelque chose qui ordinairement ne vous accroche pas. Et souriez aussi ! insiste Philippe Gabilliet. L'optimisme fait du bien au corps et à l'esprit. Il favorise les bonnes relations avec les autres, il a un impact bénéfique sur notre santé, booste nos défenses immunitaires et notre goût de vivre. Moins de stress, plus de joie et de bonne humeur à la clé.

(1) auteur d'*Éloge de l'optimisme*, aux éditions J'ai Lu

© <https://www.ouest-france.fr/sante/bien-etre/bien-etre-psychologique-l-optimisme-est-une-energie-verte>