

L'OPTIMISME EST-IL SUREVALUE ?

L'IDEE DE BASE

Nous connaissons tous quelqu'un qui voit toujours le côté positif d'une situation. C'est une personne qui voit le verre à moitié plein et qui croit toujours que de bonnes choses lui arriveront. Elle envisage sa vie du point de vue du personnage principal d'un film, persuadée que, d'une manière ou d'une autre, les choses s'arrangeront.

Même si tout le monde n'est pas toujours aussi positif, l'être humain a généralement tendance à être trop optimiste. Nous surestimons souvent la probabilité que des choses positives nous arrivent et sous-estimons la probabilité que des choses négatives nous arrivent. Cette tendance nous pousse à adopter des comportements qui ne sont pas forcément rationnels, comme le fait de ne pas épargner pour un fonds d'urgence ou d'acheter un billet de loterie alors que les chances de gagner sont très faibles. De même, nous pouvons adopter des comportements à risque, comme faire du vélo sans casque ou conduire sous influence, parce que nous nous disons que "les mauvaises choses ne m'arriveront pas".

Mais il va sans dire que l'optimisme présente de nombreux avantages. La recherche montre que l'optimisme est lié à une meilleure santé physique et mentale, notamment un meilleur sommeil, une réduction de l'anxiété et une diminution des taux de dépression.¹ La psychologie positive, une branche de la psychologie qui se concentre sur ce qui permet aux gens de s'épanouir et de mener une vie heureuse et saine, tend à considérer l'optimisme comme un moyen d'accroître le bien-être de chacun.²

Comment concilier ces points de vue contradictoires sur l'optimisme ? Il pourrait y avoir un juste milieu. Au lieu de placer les gens dans une dichotomie rigide, avec l'optimisme d'un côté et le pessimisme de l'autre, nous pourrions considérer l'optimisme comme un spectre. Lisez la suite pour en savoir plus sur les avantages et les inconvénients de l'attitude du "verre à moitié plein" et sur la façon dont l'optimisme peut vous aider (ou vous gêner) dans votre vie quotidienne.

“

La bonne nouvelle, c'est que la prise de conscience [du biais d'optimisme] brise rarement l'illusion. Le verre reste à moitié plein. Il est possible de trouver un équilibre, de croire que nous resterons en bonne santé mais de souscrire quand même une assurance médicale ; d'être certain que le soleil brillera mais de prendre un parapluie en sortant de chez soi - juste au cas où.

- La neuroscientifique Tali Sharot, dans son livre *The Optimism Bias : A Tour of the Irrationally Positive Brain* (Le biais de l'optimisme : un tour du cerveau irrationnellement positif)³

TERMES CLES

Théorie de la valeur espérée : théorie développée pour la première fois par John William Atkinson. Cette théorie suggère que la motivation pour un comportement est déterminée par deux facteurs : l'espérance de réussite (c'est-à-dire la probabilité qu'une action aboutisse au résultat souhaité) et la valeur que l'individu accorde à ce résultat souhaité.⁴

Biais d'optimisme : tendance à surestimer la probabilité d'événements positifs et à sous-estimer la probabilité d'événements négatifs.

Biais rétrospectif : notre tendance à regarder en arrière les événements imprévisibles et à les considérer comme facilement prévisibles, comme s'il était évident que l'événement allait se produire depuis le début.

Psychologie positive : branche de la psychologie qui étudie les caractéristiques et les comportements humains qui permettent aux individus de mener une vie heureuse et pleine de sens. La psychologie positive s'intéresse aux éléments susceptibles d'accroître le bien-être.⁵
Optimisme appris : un concept qui décrit comment l'optimisme peut être pratiqué et appris au fil du temps, un processus qui peut contribuer à maximiser notre bien-être.⁶

L'HISTOIRE

Le terme "optimisme" existe depuis 1710, lorsque le philosophe Gottfried Leibniz l'a utilisé pour désigner le "meilleur des mondes possible".⁷

Dans les années 1950 et 1960, John William Atkinson a développé la théorie de l'attente et de la valeur, qui démontre que les attentes d'une personne en matière de réussite influencent sa motivation à accomplir une tâche. Si une personne est optimiste quant à ses chances de réussite, elle est en fait plus motivée pour travailler dur dans cette tâche. Atkinson a mené plusieurs études montrant que les enfants optimistes quant à leur réussite s'engageaient davantage et continuaient à s'intéresser au matériel scolaire, et obtenaient de meilleurs résultats.⁸

Ce n'est qu'en 1980 que les psychologues ont commencé à s'intéresser à l'autre facette de l'optimisme : les effets négatifs qu'il a sur notre prise de décision. Le psychologue Neil Weinstein a étudié ce qu'il a appelé "l'optimisme irréaliste" en demandant à des étudiants d'estimer leurs chances de vivre un certain événement, ainsi que celles de leurs camarades de classe. Il a constaté que les étudiants pensaient que leurs chances de vivre un événement négatif étaient inférieures à celles de leurs camarades de classe, alors qu'ils pensaient que leurs chances de vivre un événement positif étaient supérieures à celles de leurs camarades de classe. Ce phénomène est connu sous le nom de biais d'optimisme, qui décrit la tendance des gens à sous-estimer la probabilité qu'ils vivent des événements négatifs et à surestimer la probabilité que de bonnes choses leur arrivent.⁹

L'une des personnalités les plus remarquables à s'être longuement exprimée sur l'impact positif de l'optimisme est le père de la science comportementale lui-même, Daniel Kahneman. Kahneman estime également que les personnes optimistes, parce qu'elles voient le monde de manière positive, sont plus susceptibles d'être innovantes et de trouver des solutions créatives aux problèmes de la société - c'est pourquoi nous avons tendance à favoriser les dirigeants optimistes.¹⁰

Il est intéressant de noter que Kahneman a remarqué que de nombreuses grandes innovations sont en fait nées d'un biais d'optimisme : *"Les personnes qui réalisent de grandes choses, si vous regardez en arrière, étaient trop confiantes et optimistes - des optimistes trop confiants. Ils prennent de gros risques parce qu'ils sous-estiment l'importance des risques"*.¹¹ En

d'autres termes, l'optimisme irrationnel peut toujours s'avérer payant si la chance est de votre côté.

Lorsqu'il s'agit d'expliquer *pourquoi* les gens ont tendance à être trop optimistes, Kahneman l'attribue au biais de rétrospection, qui décrit notre tendance à considérer les événements imprévisibles comme prévisibles après qu'ils se sont produits. Une fois qu'un événement s'est produit, les gens sont amenés à penser qu'il était évident qu'il allait se produire depuis le début, et qu'il n'est donc pas nécessaire de changer quoi que ce soit à leur comportement optimiste à l'avenir. Mais les mauvaises choses peuvent arriver au hasard, qu'elles que soit notre comportement, ce qui signifie qu'à un moment ou à un autre, elles nous arriveront probablement.¹¹

Conséquences

Une méta-analyse de 83 études différentes a montré que l'optimisme est lié à de meilleurs résultats en matière de santé, notamment en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires, le cancer, la douleur et la mortalité. Les personnes optimistes ont également une meilleure santé mentale que celles qui penchent vers le pessimisme, car l'optimisme contribue à réduire la dépression, l'anxiété et le stress. La recherche montre également que l'optimisme peut rendre les individus plus motivés : ce qui augmente la probabilité d'une issue positive dans de nombreuses situations.¹²

Si vous êtes plutôt pessimiste, la lecture de tout ceci pourrait vous inquiéter quelque peu. Mais ne désespérez pas : selon le fondateur du mouvement de la psychologie positive, Martin Seligman, non seulement nous pouvons apprendre à devenir plus optimistes, mais il est important que nous le fassions pour maximiser notre satisfaction dans la vie. Curieusement, Seligman a commencé sa carrière en étudiant le pessimisme, mais un ami lui a fait remarquer qu'au lieu de se concentrer sur les problèmes, son travail portait sur la manière de les résoudre et avait en fait plus à voir avec l'optimisme.¹²

Les personnes optimistes et pessimistes ont également tendance à avoir des styles d'explication différents. On parle de style explicatif optimiste lorsque les individus expliquent les causes des événements positifs comme étant liées à des facteurs internes, tels que des actions ou des caractéristiques. Comme ils les relient à des facteurs plus stables, ils prédisent que les choses positives continueront à se produire. Si quelque chose de mal arrive à une personne ayant un style explicatif optimiste, elle l'imputera à des événements extérieurs sur lesquels elle n'a aucun contrôle, ce qui l'amènera à le percevoir comme un coup de chance. Le style explicatif pessimiste est à l'opposé : les événements négatifs sont attribués à des caractéristiques internes et les événements positifs à des facteurs externes fortuits.²

Controverses

Nous avons déjà évoqué le biais d'optimisme qui contredit les effets positifs de l'optimisme mentionnés plus haut. Selon le biais d'optimisme, l'optimisme nous gêne en fait dans notre vie parce que nous prenons des décisions risquées qui peuvent avoir des conséquences désastreuses. Il obscurcit notre jugement et peut nous amener à nous placer dans une situation dangereuse ou à faire un investissement risqué.

Pourtant, tous les psychologues ne croient pas que l'optimisme puisse avoir un impact sur notre santé. Le psychologue américain *James C. Coyne* a déclaré qu'il "n'adhère certainement pas à l'idée que les attitudes positives peuvent, d'une manière ou d'une autre mystérieusement influencer directement les résultats en matière de santé physique".¹³ Coyne a fait cette déclaration après avoir mené une étude dans laquelle il a constaté que le bien-être émotionnel (ou l'optimisme) ne permettait pas de prédire la survie des patients atteints de cancer.

Cependant, même si l'optimisme n'a pas d'influence directe sur notre santé, il peut en avoir une indirecte. Un sentiment d'optimisme peut nous pousser à prendre des mesures qui mènent à de meilleurs résultats. L'optimisme permet également aux individus de se sentir heureux et positifs, ce qui s'est avéré avoir une influence positive sur notre santé.

Il semble que, que l'optimisme guide directement ou indirectement notre bien-être, ou qu'il ait des effets plus positifs ou plus négatifs sur notre vie, il ne peut être ignoré en tant que facteur d'influence.

L'optimisme et le modèle ABC

Le concept d'optimisme acquis montre que nos attitudes à l'égard du monde ne sont pas statiques. Nous ne sommes pas nés optimistes ou pessimistes, mais nous pouvons changer d'attitude au fil du temps. Ce phénomène est à l'opposé de l'impuissance acquise, par laquelle les individus pensent qu'ils sont incapables de changer leur situation et sont condamnés à continuer à vivre des événements stressants.¹⁴

Si l'optimisme peut être enseigné, nous devrions examiner les techniques qui existent pour aider les gens à se rapprocher du côté optimiste du spectre. Le modèle ABC d'Albert Ellis constitue un cadre utile pour guider ce processus. Ellis est le fondateur de la thérapie comportementale rationnelle et émotionnelle (REBT), une branche de la thérapie cognitive et comportementale (TCC) qui aide les individus à identifier et à modifier les croyances irrationnelles qui sont au cœur de leur détresse mentale.¹⁵

Les composantes du modèle ABC sont les suivantes :

A : Activation des événements

B : Croyances

C : Conséquences

Essentiellement, Ellis voulait que ses patients réalisent que les événements activateurs externes (A) ne conduisent pas directement à des conséquences négatives (C). C'est plutôt la façon dont nous interprétons ces événements (nos croyances, B) qui provoque des résultats négatifs.

Ce modèle met l'accent sur le fait que c'est nous qui contrôlons les conséquences, car elles sont basées sur nos croyances et non sur des facteurs externes. Bien qu'une personne ne puisse pas toujours changer son environnement et ce qui lui arrive, elle peut apprendre à être plus optimiste face aux événements, ce qui lui permettra d'éviter les conséquences négatives et de se sentir plus heureuse.¹⁵ En effet, des études ont montré que les personnes optimistes

ont une plus grande confiance dans leur capacité à contrôler leur vie. C'est ce que l'on appelle un locus de contrôle interne.¹⁴

Les thérapies cognitivo-comportementales telles que la REBT se sont avérées efficaces pour réduire les croyances négatives. En fait, une étude a montré que les personnes ayant participé à des séances d'apprentissage du modèle ABC présentaient moins de symptômes de dépression et d'anxiété et avaient davantage de sentiments d'espoir et d'estime de soi.¹⁶ Sur cette base, le simple fait de lire cet article sur le modèle ABC pourrait vous avoir aidé à devenir plus optimiste et à être plus heureux !

Optimisme et COVID-19

Pendant la pandémie de COVID-19, il a été difficile pour beaucoup d'entre nous d'être optimistes quant à notre vie ou à l'état du monde, avec un flot ininterrompu de mauvaises nouvelles qui se sont succédé pendant des mois. Mais l'optimisme pourrait-il nous aider à lutter contre la maladie ?

Les psychologues canadiens Mega Leung, Gökmen Arslan et Paul Wong ont publié en septembre 2021 une étude qui examine si l'optimisme tragique peut compenser les facteurs qui diminuent la satisfaction dans la vie. L'optimisme tragique est un type d'optimisme distinct qui peut être caractérisé comme plus réaliste, où l'on reconnaît l'existence de la perte et de la souffrance tout en trouvant des poches d'espoir. Ce concept a été proposé pour la première fois par Viktor Frankl, psychologue et survivant de l'holocauste, qui a suggéré que l'optimisme tragique pouvait aider les individus à survivre à des épreuves extrêmes, comme la sienne.¹⁷ Leung et ses collègues ont mené une enquête sur l'expérience de la pandémie de COVID-19 dans le monde entier, en interrogeant les personnes sur leur attitude face à la vie et en leur demandant dans quelle mesure elles avaient souffert du virus mondial. Les questions sur l'attitude face à la vie demandaient aux personnes interrogées d'évaluer sur une échelle leur accord avec des affirmations telles que "Ma vie vaut la peine d'être vécue, quel que soit le nombre de problèmes que j'ai". Les chercheurs ont constaté que les personnes faisant preuve d'un optimisme tragique souffraient moins. Leur attitude les a aidés à maintenir leur satisfaction à l'égard de la vie malgré ce qu'ils avaient perdu.¹⁸

Cependant, l'optimisme pendant la COVID-19 peut également avoir des effets négatifs. Une étude menée par l'anthropologue Jeffrey Gassen a révélé qu'un optimisme irréaliste incitait les personnes présentant un risque élevé de développer une forme grave de COVID-19 à adopter des comportements à risque. En raison de leur optimisme, leurs actions ne correspondaient pas à leur vulnérabilité à la maladie.¹⁹

Contenu connexe de TDL

L'effet de l'optimisme vaccinal : Pourquoi les nouvelles sur les vaccins peuvent-elles réduire la distance sociale ?

Lorsque le déploiement des vaccins a commencé, nous avons enfin commencé à voir la lumière au bout du sombre tunnel du COVID-19. Nous pouvions enfin espérer que la fin était proche et être optimistes quant à notre capacité à survivre à la pandémie mondiale. Alors que les médias s'étaient longtemps concentrés sur les aspects négatifs, il y avait désormais une histoire positive qui se dessinait. Toutefois, comme l'explique la contributrice Natalie Tham

dans cet article, l'optimisme que nous avons ressenti à la suite de l'introduction des vaccins a en fait des effets négatifs. Le vaccin a donné à certains d'entre nous un faux sentiment de sécurité et nous a conduits à négliger le besoin permanent de mesures de sécurité.

L'optimisme est bon pour beaucoup de choses, mais pas pour l'épargne retraite

En ce qui concerne nos finances, l'optimisme peut nous amener à penser que nous gagnerons plus d'argent à l'avenir et qu'il n'y a donc pas de mal à le dépenser maintenant. Nous pensons que s'il nous manque de l'argent pour nos besoins de retraite, nous pouvons simplement prendre notre retraite un peu plus tard que prévu, sans tenir compte du fait qu'il pourrait nous arriver quelque chose qui nous empêcherait de continuer à travailler. Dans cet article, le contributeur Žiga Vižintin examine comment le biais d'optimisme affecte négativement notre épargne-retraite.

Sources d'information

1. Hopper, E. (2017, 24 novembre). *Voir le bon côté des choses : La science de l'optimisme (Série psychologie positive #2)*. HealthyPsych. <https://healthypsych.com/the-science-of-optimism/>
2. Cherry, K. (2021, 20 octobre). *Qu'est-ce que la psychologie positive ?* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-positive-psychology-2794902>
3. *"Le biais de l'optimisme stimule le bonheur.* (2016, 9 novembre). Minding Therapy. Consulté le 3 novembre 2021 sur <https://www.mindingtherapy.com/the-optimism-bias/>
4. Studer, B. et Knecht, S. (2016). Motivation. Dans *Progrès de la recherche sur le cerveau* (229e éd., p. 25-47). Elsevier.
5. *Psychologie positive.* (2009, 17 mars). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/positive-psychology>
6. Cherry, K. (2021, 20 octobre). *Qu'est-ce que la psychologie positive ?* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-positive-psychology-2794902>
7. *Le mot du jour : L'optimisme.* (2017, 10 octobre). Blog du dictionnaire Macmillan. <https://www.macmillandictionaryblog.com/optimism>
8. *Théorie de la valeur espérée.* (n.d.). Google Sites. Consulté le 21 octobre 2021 à l'adresse suivante : <https://sites.google.com/site/di2014ide736kb/1-theories-and-terms/expectancy-value-theory>
9. *Biais d'optimisme.* (2021, 26 février). The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/biases/optimism-bias/>
10. Housel, M. (2013, 5 juillet). *Daniel Kahneman sur le leadership, l'optimisme et l'équilibre* entre vie professionnelle et vie privée. The Motley Fool. <https://www.fool.com/investing/general/2013/07/05/daniel-kahneman-on-leadership-optimism-and-the-wor.aspx>
11. McCaffrey, P. (2018, 8 juin). Daniel Kahneman : Quatre clés pour une meilleure prise de décision. CFA Institute Enterprising Investor. <https://blogs.cfainstitute.org/investor/2018/06/08/daniel-kahneman-four-keys-to-better-decision-making/>
12. Cherry, K. (2021, 28 juin). *Utiliser l'optimisme appris dans votre vie.* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/learned-optimism-4174101>
13. Moore, C. (2020, 6 août). *Optimisme appris : le verre de Martin Seligman est-il à moitié plein ?* PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/learned-optimism/>
14. Mcleod, S. (2019). *La thérapie cognitivo-comportementale.* Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>
15. Selva, J. (2018, 17 février). *Le modèle ABC d'Albert Ellis sous les feux de la rampe de la thérapie* cognitivo-comportementale. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/albert-ellis-abc-model-rebt-cbt/>
16. Volpe, A. (2021, 8 mars). *L'optimisme tragique" : L'antidote à la positivité toxique.* BBC. <https://www.bbc.com/worklife/article/20210302-tragic-optimism-the-antidote-to-toxic-positivity>
17. Leung, M. M., Arslan, G. et Wong, P. T. (2021). Tragic optimism as a buffer against COVID-19 suffering and the psychometric properties of a brief version of the life attitudes scale. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646843>
18. Gassen, J., Nowak, T. J., Henderson, A. D., Weaver, S. P., Baker, E. J. et Muehlenbein, M. P. (2021). Unrealistic optimism and risk for COVID-19 disease (*Optimisme irréaliste et risque de maladie COVID-19*). *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647461>
19. *Citations sur la psychologie positive.* (n.d.). Goodreads. Consulté le 21 octobre 2021 sur <https://www.goodreads.com/quotes/tag/positive-psychology>