

OPTIMISME ET PRONOÏA DOUCE

Continuum des croyances de sens et de contrôle

Continuum allant du plus symbolique / psychologiquement sain au plus rigide / délirant, avec des repères concrets pour se situer

SENS SYMBOLIQUE MATURE

Très sain

- Les croyances sont **métaphoriques**.
- Le hasard, l'échec et l'ambiguïté sont acceptés.
- Les récits servent à **donner du sens**, pas à expliquer causallement.
- Forte capacité d'autocritique.

Exemple : « *J'ai l'impression que la vie m'enseigne quelque chose ici.* »

OPTIMISME LUCIDE

Sain

- Attente positive mais **réaliste**.
- Responsabilité personnelle claire.
- Les facteurs externes sont reconnus.
- Ajustement possible face aux faits.

Exemple : « *J'ai de bonnes chances si je fais ma part.* »

PRONOÏA DOUCE

Zone intermédiaire

- Le monde est perçu comme **globalement bienveillant**.
- Interprétation positive des coïncidences.
- Pas de certitude absolue.
- Compatible avec l'action et le doute.

Exemple : « *Peut-être que cette rencontre arrive pour une bonne raison.* »

LOI DE L'ATTRACTION INSTRUMENTALE

Fragile

- Croyance que l'état mental **influence directement** les événements.
- Visualisation et "vibrations" prises au sérieux.
- Succès attribué aux pensées positives.
- Échec souvent intériorisé.

Exemple : « *Si je reste aligné, ça va se manifester.* »

PENSÉE MAGIQUE STRUCTURÉE

Problématique

- Confusion claire entre pensée et causalité.
- Rituels mentaux ou comportements obligatoires.
- Anxiété si les règles ne sont pas respectées.
- Résistance aux preuves contraires.

Exemple : « *Si je doute, je vais attirer le mauvais résultat.* »

DÉLIRE DE SIGNIFICATION / DE PROTECTION

Pathologique

- Certitude inébranlable.
- Le monde envoie des messages personnels constants.
- Disparition du hasard.
- Impact négatif sur la vie sociale ou professionnelle.

Exemple : « *Tout ce qui arrive est intentionnellement orchestré pour moi.* »

Comment s'auto-situer

Se poser ces questions simples :

- Puis-je **changer d'avis** si les faits contredisent ma croyance ?
- Est-ce que cette croyance **me pousse à agir** ou à attendre ?
- Est-ce qu'elle **réduit ou augmente mon anxiété** ?
- Est-ce que j'accepte que d'autres n'y croient pas ?

Plus on descend dans le continuum, plus la croyance devient **rigide, causale et personnalisée**.