

Leo Bormans

# OPTIMISTE

Guide pratique pour voir la vie du bon côté





# Table des matières

## INTRODUCTION

Neuf caractéristiques essentielles . . . . .	9
L'aventure de la vie . . . . .	12

## **OUVERTURE : « Les optimistes sont des personnes à l'esprit ouvert. » . . . . .**

Combien de personnes heureuses connaissez-vous ? . . . . .	18
Suis-je quelqu'un d'optimiste ? . . . . .	22
Être optimiste, c'est quelque chose qui s'apprend. . . . .	28
<i>La psychologie positive</i> . . . . .	31
Et pourquoi devrais-je être optimiste ? . . . . .	32
<i>Excès d'optimisme.</i> . . . . .	35
Pessimisme salutaire . . . . .	36
<i>Ce qui se passe dans notre cerveau</i> . . . . .	39
Des vacances de rêve . . . . .	40

## **POSITIVISME : « Les optimistes mobilisent leurs énergies positives. » . . . . .**

Énergie naturelle . . . . .	44
Le nouvel air du temps . . . . .	47
Entorse à la loi de Murphy . . . . .	49
<i>Le chapeau jaune</i> . . . . .	53
Savoir dire merci . . . . .	54
Savoir pardonner . . . . .	57

<i>Les optimistes jouissent d'une meilleure santé</i> . . . . .	59
La recette du bonheur. . . . .	60
Osez déguster une glace . . . . .	62

<b>TRANSFORMATION : « Les optimistes opèrent des changements en eux-mêmes. »</b> . . . . .	65
Par où commencer ? . . . . .	67
<i>Essayez ceci pour voir</i> . . . . .	71
Vos premiers pas sur le chemin qui mène au bonheur. . . . .	72
Que faire lorsqu'on se trompe ? . . . . .	76
Les mots sont comme des boomerangs . . . . .	79
Bouton rouge et bouton vert. . . . .	84
Fluctuations du niveau de bonheur . . . . .	86

<b>INTERACTION : « Les optimistes entretiennent des rapports étroits avec les autres. »</b> . . . . .	89
L'importance du réseau social . . . . .	91
Les cinq étapes d'une relation . . . . .	93
<i>Pour un dialogue fructueux</i> . . . . .	99
Pour une relation constructive . . . . .	101
<i>Conseil de famille</i> . . . . .	104
Comment contribuer à l'éducation de nos enfants . . . . .	106
Libre ou enraciné ? . . . . .	108

<b>MOTIVATION : « Les optimistes donnent un sens à leur vie. »</b> . . . . .	111
Êtes-vous courageux ? . . . . .	112
Quelle force se dissimule en vous ? . . . . .	114
<i>Je le mérite</i> . . . . .	118
Le besoin de se rattacher à des valeurs. . . . .	119
Une « belle mort » . . . . .	123
Le pouvoir de la nature. . . . .	126

Sachez profiter de la vie .....	129
<i>Les cinq caractéristiques permettant de reconnaître les personnes optimistes</i> .....	132
Un pays riche .....	132
Libres mais solidement enracinés. ....	135

## **INSPIRATION : « Les optimistes sont une source**

<b>d'inspiration pour les autres.</b> .....	139
Influencer à la manière d'un aimant .....	140
<i>Le type 7</i> .....	147
Lorsque tout le réseau sourit .....	148
La magie de l'enthousiasme .....	149
Pour une culture scolaire positive. ....	152
Bonnes nouvelles .....	155
Le choix nous appartient .....	159

## **SOURIRE : « Les optimistes sourient à la vie**

<b>- malgré tout... »</b> .....	163
Le pouvoir du rire. ....	165
<i>Est-ce vraiment amusant ?</i> .....	168
Une place pour le chagrin. ....	169
La méthode ABC pour lutter contre le malheur et l'adversité. ....	172
La couleur de notre vie. ....	176
<i>L'homme en quadrichromie</i> .....	180
Bien manger pour être bien dans sa peau. ....	182
Le prix d'un « bonjour » .....	185

## **TRAVAIL : « Les optimistes se fixent des objectifs**

<b>à atteindre.</b> .....	189
Comment passer du stade du rêve au stade de l'objectif .....	190
<i>Des objectifs en or</i> .....	193
Ailleurs que là où l'on se trouve .....	194

<i>Petite conversation avec soi-même</i> .....	197
Travailler consciencieusement .....	198
<i>Le stress</i> .....	200
Que désirez-vous acheter? .....	201
Le pays de l'égoïsme .....	207
<b>ENGAGEMENT : « De l'urgence d'être optimiste. »</b> .....	211
C'est maintenant ou jamais .....	211
<b>NOTES</b> .....	215

# *Introduction*

## **Neuf caractéristiques essentielles**

On a parfois le sentiment que le pessimisme est une mauvaise chose et que seul l'optimisme est une bonne chose. Or, il s'agit là d'une fausse impression. En effet, le pessimisme joue un rôle défensif important chez de nombreuses personnes. C'est la conviction qu'elles ont que leurs projets risquent d'échouer qui leur permet justement de réaliser d'excellentes performances. Les messages positifs ne leur sont d'aucune utilité. Pour beaucoup de gens, il est même pénible de toujours se sentir obligés d'être heureux. Ça ne leur sert strictement à rien. Les personnes déprimées sont presque toujours pessimistes. *Le lien entre l'optimisme et le bonheur est tout aussi fort que celui entre l'usage du tabac et le cancer du poumon.* Tout comme les personnes qui fument finissent souvent par avoir le cancer du poumon, les personnes qui adoptent une attitude optimiste face à la vie jouissent d'un plus grand bonheur, d'une meilleure santé et d'une plus grande

prospérité, comme le fondateur de la psychologie positive, Martin Seligman, l'a amplement démontré. Auteur du best-seller *Le bonheur authentique*, ce dernier est l'un des psychologues les plus influents d'Amérique. Je lui suis extrêmement reconnaissant, de même qu'à mes amis chercheurs en psychologie positive, de m'avoir fourni un éclairage utile débouchant sur des applications pratiques. L'optimisme n'est pas un médicament mais un mode de vie. Non seulement ceux qui réussissent à intégrer ce concept à leur vie de tous les jours sont plus heureux, mais souvent ils parviennent aussi à communiquer leur joie de vivre aux autres. Pourquoi n'en ferions-nous pas autant ?

Ce livre comporte neuf chapitres, qui s'articulent autour des neuf principaux traits qui caractérisent les personnes ayant une attitude positive, à savoir : *Ouverture, Positivisme, Transformation, Interaction, Motivation, Inspiration, Sourire, Travail et Engagement*. Les premières lettres de ces neuf caractéristiques forment le mot « OPTIMISTE ». Cet acrostiche devrait donc vous aider à mémoriser facilement l'idée fondamentale véhiculée ici. Il est à noter que le neuvième point vise à encourager le lecteur à s'engager d'urgence sur la voie de l'optimisme. Par conséquent, n'attendons pas davantage. *It's now or never. Do worry, be happy*<sup>1</sup>.

Ce livre est le dernier volet d'une trilogie commencée avec *Happiness : Le grand livre du bonheur*<sup>2</sup>, dans lequel cent experts issus de cinquante pays expriment de façon succincte leur sagesse et leur savoir relativement à la notion de bonheur. Poursuivant mes réflexions sur ce thème, j'ai par la suite écrit *Happiness : La petite boîte du bonheur*<sup>3</sup>, qui contient 52 cartes comportant 104 précieux conseils destinés à rendre le lecteur plus heureux. À présent, nous allons combiner l'expertise scientifique et les conseils pratiques à des anecdotes susceptibles de nous inciter à passer à l'action... avec comme objectif de devenir optimistes ! Avec *Optimiste !*, vous disposez donc désormais du « Guide pratique pour voir la vie du bon côté ».

On ne peut obliger personne à être heureux. Et chacun a le droit d'éprouver du chagrin. Ce livre ne contient donc pas de longues listes de choses qu'il conviendrait de faire pour être prétendument heureux. Il nous enseigne plutôt, avec à l'appui des exemples stimulants tirés de la vie de tous les jours, des conseils pratiques et des histoires édifiantes, comment nous aussi nous pouvons adopter une attitude optimiste face à la vie. Cela ne veut pas dire que nous ne savons pas ce que nous devrions faire pour être heureux. *Nous ne mettons tout simplement pas nos connaissances en pratique.* Les optimistes jouissent d'une meilleure santé et vivent plus longtemps. Ils sont plus heureux et connaissent davantage de succès dans les sports, dans leurs études, en affaires, en politique et dans leurs relations avec les autres. Alors, qu'attendez-vous encore pour être optimiste ! ?

**Leo Bormans**

P.-S. – Ce livre étant un cahier d'exercices, sentez-vous libre d'écrire à l'intérieur. Surtout, gardez toujours un stylo et du papier à portée de main. Tout au long de votre lecture, vous rencontrerez une série de questions. Veuillez donner une réponse personnelle à chacune de ces questions. Si vous vous contentez de les lire sans prendre la peine d'y répondre par écrit, vous n'en tirerez aucun bénéfice.

.....

## À l'intention de cette femme

Elle attend que la salle se soit vidée. Les gens ont assisté à ma conférence intitulée « Le secret du bonheur ». Et la séance d'autographes vient de prendre fin. Elle a attendu jusqu'à ce que la dernière personne ait quitté les lieux. Elle invite même sa copine à s'en aller à présent. Elle veut me parler en privé. « Mon amie a dû me traîner jusqu'ici ce soir, me dit-elle. Je ne voulais carrément plus rien savoir du bonheur et de l'optimisme. Ma copine ignore à quel point ça va mal pour moi. Cette année, j'ai déjà fait quatre tentatives de suicide. Et ce n'est pas fini. » Elle vient d'acheter un livre et me demande si je veux bien le lui dédicacer. « Il suffit de mettre "première étape", fait-elle. J'ai trop vu de psys et j'ai trop entendu de bons conseils. Ça ne fonctionne tout simplement pas avec moi. Mais ce soir, je sens que je viens de franchir une première étape. Les choses me semblent plus claires tout à coup. Ce que vous dites est simple à comprendre. Je sais que je peux y arriver. » Elle me regarde d'un air cordial mais résolu. Puis elle quitte la salle. Je ne l'ai jamais revue, mais j'espère qu'elle lira aussi ce livre. Il est dédié à cette femme. À elle et à vous aussi, de même qu'à tous ceux qui veulent transformer leurs rêves en objectifs à atteindre.

.....

## L'aventure de la vie

Jusqu'à tout récemment, on considérait l'optimisme comme quelque chose qui est tout juste digne des affiches vaporeuses qui ornent les chambres des jeunes filles ; mais depuis, il est devenu un objet de recherche scientifique à part entière. Non seulement en psychologie

et en sociologie, mais également en économie et en neurobiologie. On ne considère plus cette notion avec mépris. Les revues spécialisées nous apportent régulièrement un éclairage nouveau à ce sujet. Signe que la science progresse rapidement dans ce domaine, on est parvenu depuis peu à localiser les zones associées à l'optimisme et à la dépression qui sont activées dans le cerveau.

Nous parcourons comme jamais auparavant des terres lointaines et prenons ainsi souvent de grands risques. Si nous n'étions pas optimistes quant à nos chances de succès, nous n'entreprendrions pas de telles expéditions. Ce sont notre optimisme et notre goût de l'aventure qui nous incitent à aller de l'avant. Dorénavant, toutefois, nous prenons une assurance voyage et nous emportons avec nous une trousse de secours, en cas de pépin. En fait, nous utilisons notre bon sens. *La plupart des gens sont beaucoup plus optimistes que nous le croyons.* Grâce au développement des communications, nous sommes davantage sensibilisés aux problèmes que constituent les catastrophes, les calamités, les guerres, la criminalité et le changement climatique. Cela nous rend peut-être plus pessimistes quant à l'avenir de notre société et de notre planète. Mais nous demeurons passablement optimistes en ce qui a trait à notre propre avenir. À cela s'ajoute le fait que notre cerveau nous joue des tours. Ainsi, chez les personnes en bonne santé, il met davantage l'accent sur les bonnes que sur les mauvaises nouvelles. Nous savons que le nombre des divorces est élevé, mais cela n'empêche pas pour autant les amoureux qui se marient d'estimer que leurs chances de rester unis pour la vie sont excellentes. Nous n'ignorons pas que les chiffres concernant le cancer et les accidents de la route sont élevés, mais nous considérons que la probabilité de devoir un jour faire personnellement face à une telle éventualité est faible. Dix pour cent des Américains pensent qu'ils vivront plus de cent ans. Même si la probabilité qu'ils se rendent effectivement jusque-là n'est que de 0,02 pour 100.

Les humains ont toujours pris des risques. Si nos ancêtres n'avaient jamais quitté les lieux qui leur étaient familiers et n'avaient

jamais voyagé, nous vivrions encore dans des grottes et des cavernes. Ils devaient forcément être optimistes. En fait, nous avons certainement commencé à être optimistes dès l'instant où nous avons compris que nous devons tous mourir un jour. Cette prise de conscience du sort qui nous était réservé aurait tout aussi bien pu pousser nos ancêtres à tout abandonner. Compte tenu que la mort nous attendait, nous et nos proches, la vie valait-elle encore la peine d'être vécue ? À quoi bon mettre des enfants au monde, cultiver la terre ou acquérir des connaissances ? Et pourtant, nous n'avons pas baissé les bras. *Poussés par l'espoir et la curiosité, nous avons continué d'avancer.* Nous avons hérité de cette faculté siècle après siècle. C'est ainsi que nous avons sans cesse rêvé d'un avenir meilleur. Nos cerveaux ne sont pas seulement chargés d'histoire, comme de nombreux psychologues l'ont cru pendant longtemps, mais ils évoluent aussi continuellement en entretenant un rapport avec l'avenir. Dans la mesure où nous avons la possibilité de nous faire une image assez précise de notre avenir, nous nous distinguons nettement des animaux à cet égard. Ce sont de telles images qui guident nos actions. Elles nous permettent d'ériger des maisons, de construire des ponts et des tunnels, d'expérimenter différents systèmes d'enseignement, de faire de la planification énergétique et urbaine pour les prochaines décennies. Non seulement les optimistes économisent davantage, mais ils investissent aussi davantage dans la planification de l'avenir.

En mettant notre cerveau à nu, les scanners nous permettent de voir à quel endroit l'activité cérébrale est la plus intense et de quelle manière notre cerveau fonctionne lorsque nous pensons à l'avenir. Et de constater également qu'il existe des différences, selon que nous jetons sur l'avenir un regard rempli d'espoir ou de crainte. *La plupart des gens voient l'avenir d'un œil légèrement plus favorable qu'il ne le sera en réalité.* Avec le temps, nos prévisions et nos attentes finissent par s'ajuster à la réalité. Une jeune femme qui s'était retrouvée en fauteuil roulant m'a dit avoir compris, après avoir traversé une crise quelque temps, qu'elle avait vraiment tout pour être heureuse et

qu'elle l'était désormais. La seule différence qu'elle voyait entre elle et les autres se résumait à ceci : « Je suis en fauteuil roulant. » Et elle parvenait très bien à s'en accommoder. Les personnes déprimées ont toutefois tendance à faire exactement le contraire. Elles envisagent l'avenir avec pessimisme et voient dans tout ce qui leur arrive une confirmation de leur vision négative des choses. Pour la simple raison qu'elles ont anticipé le pire.

Notre capacité à envisager l'avenir loge à la même enseigne – soit dans la même partie de notre cerveau – que nos compétences linguistiques et notre aptitude à nous fixer des objectifs. Il ne faut donc pas s'étonner si, lorsque nous parlons d'optimisme, cela concerne également notre vision de l'avenir, de même que le langage que nous utilisons et notre recherche de ce qui donne un sens à la vie.

Les optimistes sont des explorateurs que l'espoir et le goût de l'aventure poussent à aller de l'avant. Ceux-ci adoptent une attitude d'ouverture, mobilisent leurs énergies créatrices et sont disposés à opérer des changements en eux-mêmes. Ils évoluent grâce à leurs interactions avec les autres, sont motivés à donner un sens à leur vie et font en sorte d'inspirer les autres. Ils gardent le sourire et, lunette d'approche à la main, ils gardent un œil fixé sur des objectifs clairement définis. Cette description comporte les caractéristiques fondamentales suivantes : ouverture, positivisme, transformation, interaction, motivation, inspiration, sourire, travail et engagement personnel. Bon voyage !

---

*Les optimistes sont des explorateurs.*

---



« Les optimistes  
sont des personnes  
à l'esprit ouvert. »

○ OPTIMISTE

# **O**uverture

Personne n'aime se retrouver devant un écriteau portant la mention « fermé ». Peu importe qu'il soit affiché devant un guichet, un parc d'attractions, un musée ou un restaurant, on est chaque fois profondément déçu. Car nous trouvons tout à fait normal que ces derniers soient « ouverts ». Nous considérons qu'il devrait en être de même avec les gens. Nous attendons d'eux qu'ils soient à notre écoute et nous viennent en aide. Pourtant, de nombreuses personnes adoptent une attitude de fermeture à l'égard des autres. Elles nous regardent à peine et écoutent à peine ce que nous disons, trop centrées sur elles-mêmes et préoccupées qu'elles sont par leurs problèmes ou par la poursuite de leurs ambitions. Nous traitons les autres comme ils nous traitent. Nous gardons le silence dans l'ascenseur, l'autobus ou le métro. Nous nous contentons d'avoir des conversations superficielles et nous croisons les bras et les jambes de manière à signaler

aux autres, y compris à travers notre langage corporel, quelles sont nos limites : « *La porte est fermée, vous ne pouvez pas entrer.* » Les écriteaux les plus vendus ne portent pas la mention « bienvenue » mais plutôt « défense d'entrer ». Un chien qui gronde peut par ailleurs contribuer à renforcer cette formule. Nous nous barricadons, au propre comme au figuré, derrière des clôtures toujours plus hautes et des systèmes d'alarme à la fine pointe du progrès.

L'ouverture se trouve dans cette série de qualités : fiable, intègre, franc, sincère, droit, juste et fidèle. Ensemble, elles constituent cette notion qu'on appelle « l'honnêteté ». Personne n'osera se vanter d'être parfaitement honnête et digne de confiance. Car si c'était le cas, une telle personne inspirerait-elle vraiment confiance ? Pourtant, il s'agit de qualités que nous admirons chez les autres et dont nous pouvons être fiers lorsque nous les possédons nous-mêmes, ou lorsque nos proches et nos amis les possèdent.

Les optimistes sont des personnes ouvertes. Ce sont des gens curieux et désireux d'apprendre et de faire la connaissance des autres, et ils sont également ouverts à de nouvelles expériences. Première étape : Comment devient-on quelqu'un d'ouvert ? Et comment parvient-on à éviter le piège dans lequel tombent les personnes qui font preuve d'un enthousiasme excessif et qui non seulement suscitent l'exaspération, mais qui, en toute lucidité, sont les artisans de leur propre malheur ? À quel moment une certaine dose de pessimisme est-elle utile ? Le meilleur moyen pour commencer consiste à faire un effort d'autoréflexion, mais qui est en mesure de regarder également derrière le miroir ?

## **Combien de personnes heureuses connaissez-vous ?**

Permettez-moi de vous poser cette question : Combien de personnes heureuses connaissez-vous ? Répondez de façon concrète et sincère à cette question. Donnez-moi le nom d'une personne que vous

connaissez et qui est heureuse. En avez-vous trouvé une ? Donnez-moi encore un nom. Puis un troisième. Souvent je demande, en conférence, qui connaît cinq personnes heureuses. En moyenne, 100 personnes sur 500, soit 20 pour 100, lèvent la main. Qu'en est-il de vous ?

Voici une deuxième question. Tout comme la première, elle m'a été transmise par Thomas d'Ansembourg, spécialiste de la question du bonheur. Ces questions sont simples, mais les réponses qu'elles suscitent sont criantes de vérité. « Combien de personnes connaissez-vous qui possèdent au moins une maison et deux voitures ? Si vous en connaissez cinq, levez la main. » Généralement, presque 100 p. 100 de l'auditoire lève la main. Vous en connaissez probablement aussi au moins cinq. Voilà, tout est dit. *Nous nous y connaissons nettement mieux en matière d'« avoir » qu'en matière d'« être ».* Même si nous aimerions manifestement qu'il en soit tout autrement.

Voici une dernière question : Combien de personnes connaissez-vous qui pratiquent un sport comme le tennis, le surf ou le ski, ou qui parlent une langue étrangère ? Cinq ? Remarquable ! Presque tout le monde en connaît au moins cinq. C'est une bonne nouvelle. En effet, personne ne vient au monde en sachant jouer au tennis, surfer, skier ou parler une deuxième langue. Ce sont des compétences qui s'acquièrent. Cela demande du temps, des efforts et de la patience. Mais, à force de s'exercer, on finit par s'améliorer. *Nous avons la capacité d'apprendre.*

Si seulement nous voulions utiliser cette faculté pour « être » plutôt que pour « avoir » désormais. C'est possible. Les gens (et nos cerveaux) changent en permanence. Par le biais de l'apprentissage et de la formation, on finit par obtenir ce qu'on veut vraiment. Lorsqu'on examine le cerveau des chauffeurs de taxi qui conduisent dans Londres depuis au moins dix ans, on constate que le volume de la partie de leur cerveau responsable de l'orientation spatiale a réellement augmenté. Sans doute un phénomène similaire se produit-il

dans le cerveau des optimistes et des pessimistes. *What you focus on is what you get<sup>4</sup>*.

---

*La persévérance finit toujours par porter fruit.*

---

À la suite d'une allocution destinée aux adolescents, un jeune de 17 ans vient me trouver en me disant : « Vous m'avez fourni la réponse à la question que beaucoup de gens me posent et qui me rend immanquablement nerveux. Ils n'arrêtent pas de me demander : "Qu'est-ce que tu veux devenir plus tard ?" Je sais maintenant ce que je vais leur répondre désormais : "Je veux être optimiste." Vous m'avez appris qu'il est possible d'acquérir cette habitude. »

Avant une conférence, je demande aux gens qui entrent dans la salle : « Comment évalueriez-vous en pourcentage votre degré d'optimisme ? » Nous inscrivons leur réponse sur un petit autocollant que nous fixons à leurs vêtements. La question en surprend plus d'un, mais tous finissent néanmoins par nous répondre. Or, leur conjoint ou leurs amis ont en général une meilleure opinion qu'eux-mêmes à ce sujet : « Mais non, tu es beaucoup plus optimiste que ça » ou « Tu as raison, tu es plutôt pessimiste ». Certains nous donnent une réponse semblable à celles des autres. Et c'est ce qui se produit dans la réalité : nous sommes à la recherche de personnes qui nous ressemblent. Beaucoup de gens préfèrent la compagnie des optimistes à celle des pessimistes. Très souvent, après une allocution, j'entends le commentaire suivant : « Mon conjoint/mon collègue/tel membre de ma famille aurait dû être là. C'est un vrai pessimiste, mais il refuse de sortir et de voir ou de croire qu'il peut en être autrement. » En tout état de cause, la plupart des gens quittent la salle avec le sourire en disant que leur degré d'optimisme s'est accru d'au moins 10 pour 100. À partir de là, le virus se répand...

Notre pessimisme et notre optimisme sont en partie conditionnés par les divers milieux sociaux dans lesquels nous évoluons, et qui sont constitués de notre famille, de nos voisins, de nos collègues et, par conséquent, de nos compagnons de route dans la vie. *Nous nous influençons mutuellement.* Les gens qui réussissent à s'entourer de personnes optimistes sont eux-mêmes plus radieux et rayonnent à leur tour. Il ne s'agit pas de cet optimisme irréaliste et béat qui consiste à tomber en pâmoison devant un champ de tournesols ou un coucher de soleil. Il s'agit plutôt de répondre à l'éternelle question de savoir si le verre est à moitié plein ou à moitié vide. Il est à moitié plein à partir du moment où nous en décidons ainsi.

J'ai rendez-vous avec une journaliste à la gare centrale d'Amsterdam. Elle est aussi psychologue et veut faire une entrevue avec moi au sujet de mon ouvrage *Happiness : Le grand livre du bonheur*. Au début, elle se montre distante et critique à mon égard. Je devine ses pensées : « Encore un autre livre sur le bonheur. » Au bout d'une demi-heure, elle me dit : « Je dois vous avouer que j'étais très cynique quand je suis arrivée. Je n'avais pas l'intention de me laisser embobiner par de beaux discours d'encouragement. Mais votre façon de vous exprimer et les exemples que vous donnez me touchent beaucoup. Je dois combattre mon propre cynisme et celui de mes lecteurs. J'espère que je vais y arriver. » Nous engageons alors une conversation en profondeur qui dure plus de trois heures. Au moment de nous quitter, la journaliste me lance : « À présent, je vais me commander un verre de vin et rester ici encore une heure. Je suis optimiste maintenant. » Il en est résulté un superbe article fort réaliste portant sur la fragilité de l'optimisme.

Au cours de l'émission « 21 façons d'être heureux<sup>5</sup> », j'ai eu le loisir de commenter, en compagnie de deux « spécialistes » néerlandais de la question du bonheur, les conseils qui étaient donnés aux téléspectateurs. À la fin de l'émission, j'ai également disposé de

vingt-cinq secondes au cours desquelles j'ai pu proposer à ces derniers un ultime conseil. Celui-ci a été largement plébiscité par 46 pour 100 des participants à un panel en ligne. Qu'ai-je affirmé durant ces vingt-cinq secondes ? « Il est scientifiquement prouvé que le lien entre l'optimisme et le bonheur est tout aussi fort que celui entre l'usage du tabac et le cancer du poumon. Les personnes qui fument finissent souvent par avoir le cancer du poumon. Les personnes qui adoptent une attitude optimiste face à la vie sont plus heureuses. Or, les gens heureux jouissent d'une meilleure santé et connaissent davantage de succès dans leurs études, dans les sports, en affaires, en politique et dans leurs relations avec les autres. Alors, qu'attendez-vous encore pour être optimistes ! ? »

Après l'enregistrement de l'émission, un homme s'est approché de moi. « Merci, m'a-t-il dit. Vous m'avez convaincu. Je suis optimiste désormais. Mais comment faites-vous pour y arriver ? » J'espère qu'il trouvera la réponse dans ce livre.

## **Suis-je quelqu'un d'optimiste ?**

Lorsqu'on tape « *How to become an optimist*<sup>6</sup> » sur le moteur de recherche Google, on obtient aussitôt plus de 2 500 000 résultats. Personne ne pourra jamais consulter tous ces sites. Pourtant, je constate que ce chiffre représente à peine plus de 3 pour 100 du nombre de résultats obtenus lorsqu'on tape « *How to become rich*<sup>7</sup> », à savoir 66 000 000. Voilà qui montre bien où se situent les priorités de chacun. Mais peut-être n'avez-vous jamais songé à lire un guide pratique sur la meilleure manière de s'enrichir. Le fait que vous lisiez un livre sur l'optimisme constitue une étape importante de votre cheminement. Peut-être êtes-vous déjà quelqu'un d'optimiste et souhaitez-vous avoir une meilleure compréhension de vous-même afin d'accroître ainsi votre degré d'optimisme. Peut-être n'avez-vous jamais songé à devenir optimiste et souhaitez-vous utiliser les connaissances dispensées ici dans le cadre de vos relations ou de votre

profession. Peut-être êtes-vous un pessimiste désireux de mieux connaître l'envers de la médaille. Peut-être êtes-vous par ailleurs un pessimiste désireux d'en savoir plus sur les avantages que procure un mode de vie plus optimiste. Ce livre sera plus rebutant pour cette dernière catégorie de lecteurs. Si vous faites partie de ce groupe, vous ne manquerez pas de mettre certaines de mes affirmations en doute et d'éprouver de la réticence à leur égard. Mais il n'y a aucun mal à cela.

La première des questions qui suivent concerne votre manière de voir les choses. Êtes-vous optimiste ou pessimiste ? Il existe une infinité de tests psychologiques compliqués. Mais trois questions simples suffiront pour vous permettre de vérifier rapidement si vous êtes quelqu'un d'optimiste ou de pessimiste (ou si les autres le sont). Il s'agit ici de voir comment vous réagissez à des événements agréables et désagréables.

**Vous assistez à une soirée que vous trouvez très divertissante. Voici trois questions à ce sujet. Quelles pensées vous viennent à l'esprit en les lisant ? Répondez honnêtement.**

- 1 a. C'est bien que j'aie décidé de venir à cette fête.  
b. C'est bien qu'on m'ait invité à cette fête.
- 2 a. La fête est presque terminée. Demain, je dois retourner au boulot.  
b. À quand la prochaine fête du genre ?
- 3 a. Si seulement la vie pouvait être aussi amusante que cette fête.  
b. Les effets de cette fête se font encore sentir en moi.

Les optimistes répondent « a » à la première question et « b » aux deux autres. Les pessimistes répondent exactement le contraire. Nous touchons là d'emblée au cœur du problème. Tous deux assistent à la

même fête et observent la même réalité. Mais ils interprètent cette dernière de trois manières différentes.

### **Qui ou quelle en est la cause ?**

Les optimistes considèrent qu'ils sont à l'origine des expériences agréables qu'ils vivent. « On m'a certes invité à cette fête, mais c'est quand même moi qui ai décidé d'y assister. Et ce n'est pas un hasard si j'ai reçu cette invitation : je suis quelqu'un de très sociable. » À l'inverse, les pessimistes considèrent que la cause des expériences agréables qu'ils vivent est à l'extérieur d'eux-mêmes. « Ils m'ont invité pour une raison inconnue ; peut-être bien qu'ils se sont trompés et qu'ils le regrettent à présent. »

### **Quelle est la durée des effets ressentis ?**

Oui, la soirée est bientôt terminée. L'optimiste s'assure toutefois que les effets de la fête vont se prolonger dans le temps. Il en gardera une bonne impression le lendemain et le surlendemain encore, et il est déjà mentalement disposé à revivre de nouvelles expériences agréables du même genre à l'avenir. « Où la prochaine fête aura-t-elle lieu ? » Le pessimiste élève aussitôt un rempart autour de lui en constatant que le temps fuit rapidement lorsqu'on s'amuse et en atténuant les effets bénéfiques de ces instants merveilleux. « Demain vient vite et je dois aller travailler. »

### **Quelle est la portée de ces effets ?**

Les optimistes transposent les sensations agréables qu'ils éprouvent dans d'autres domaines de leur vie. Ils augmentent ainsi la portée des bienfaits ressentis en étant confiants de pouvoir vivre des expériences similaires dans d'autres sphères d'activité. « Les effets de cette fête se font encore sentir en moi. » Les pessimistes limitent la portée des bienfaits ressentis au présent et ne les transposent pas dans d'autres domaines de leur vie. Ils en viennent très vite à croire que la vie n'est tout simplement pas une partie de plaisir.

Voici trois nouvelles questions. Tout comme précédemment, répondez honnêtement. Vous êtes au volant de votre voiture et vous heurtez un poteau en faisant marche arrière. Comment réagissez-vous ?

- 1 a. C'est fou ce que je conduis mal !  
b. Stupide poteau.
- 2 a. Ce n'est qu'un poteau. Si ç'avait été une voiture, ça m'aurait fait perdre plus de temps.  
b. Bon, je vais être en retard à mon travail à présent !
- 3 a. Ce n'est rien de plus qu'une bosse.  
b. Il ne me reste plus qu'à amener ma voiture au garage.

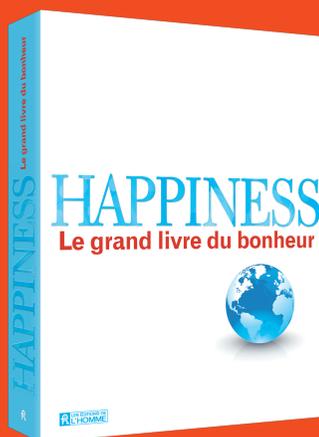
Les optimistes répondent « b » à la première question et « a » aux deux suivantes. (« Stupide poteau, heureusement que ce n'est pas trop grave. ») Les pessimistes répondent le contraire. (« Je suis stupide et je n'arrête pas de me mettre dans le pétrin. ») Ces derniers réagissent exactement à l'inverse de ce qu'ils font lorsque survient un événement favorable. Et ce, dans les trois mêmes domaines : la cause, les effets qui se prolongent dans le temps et les répercussions dans d'autres sphères de leur vie. Alors qu'ils attribuent leurs expériences agréables à des causes extérieures et qu'ils essaient d'en limiter la portée dans le temps et dans l'espace, les pessimistes font le contraire lorsqu'ils connaissent des expériences désagréables : ils se blâment eux-mêmes et cherchent à en élargir et à en étendre la portée. Réunissons-les à présent de manière à comparer leurs résultats. Encore une fois, la réalité est la même pour les deux (ils ont percuté un poteau au volant). L'interprétation qu'ils en donnent permet toutefois de découvrir deux approches très différentes. Et l'un est susceptible de s'irriter de l'interprétation de l'autre.

On peut résumer par le sigle OPT (*other, partly, temporary*<sup>8</sup>) les explications que donnent les optimistes. Ainsi, un employé optimiste qui fait l'objet de critiques de la part de son patron considérera

Les optimistes jouissent d'une meilleure santé et vivent plus longtemps que les autres. Ils sont plus heureux et connaissent davantage de succès dans tous les domaines. Loin d'être un médicament à avaler, l'optimisme est plutôt un mode de vie à adopter au jour le jour. Fondé sur les plus récentes recherches en psychologie positive, ce livre vous amènera à réfléchir à la manière dont vous faites face aux épreuves quotidiennes et vous permettra d'apprivoiser ou de modifier certaines de vos réactions. Grâce à divers exercices, mises en situation, conseils pratiques et exemples stimulants, vous apprendrez, entre autres, à pardonner et à dire merci, vous oserez essayer de nouvelles choses et vous prendrez conscience du pouvoir de votre sourire et de votre rire. Alors n'attendez plus et cultivez l'optimisme dès aujourd'hui!

Originaire de Belgique, Leo Bormans est l'auteur de livres de psychologie pour les adultes et les enfants. Il est à l'origine du grand projet *Happiness*, qui a donné lieu au best-seller international du même nom. Il donne des conférences partout dans le monde sur le thème de l'optimisme.

Déjà paru :



  
Groupe  
Livre  
Québec Média