



Ligue des Optimistes de France  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

## Aide-Mémoire Optimiste

L'optimisme, c'est avant tout un mode de pensée, une démarche à mettre en œuvre face aux difficultés, qu'il s'agisse des siennes ou celles des autres.

Sur le terrain, l'état d'esprit optimiste consiste donc à affronter les difficultés, les revers, les tensions, les échecs éventuels, etc. sous l'angle de 4 paris, chacun pouvant être travaillé à partir de quelques questions-clés :

1<sup>er</sup> pari : **Face à toute difficulté, il y a une issue, une SOLUTION quelque part.**

- Comment la situation devrait-elle évoluer pour qu'elle me donne le sentiment de s'améliorer, même partiellement ?
- Quelqu'un de mon entourage ou de ma connaissance a-t-il déjà affronté avec succès ce genre de difficulté ? Comment ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans le contexte de cette situation pour la faire évoluer à mon avantage ?

2<sup>ème</sup> pari : **Ce sont mes FORCES qui m'aident à construire les solutions, pas mes faiblesses.**

- Dans cette situation, quels sont aujourd'hui mes principaux points forts, mes qualités, les ressources de toutes natures sur lesquelles je peux m'appuyer pour explorer des solutions ?
- Où puis-je trouver de la ressource supplémentaire : de l'information, du soutien, etc.
- Qu'y a-t-il de positif dans la situation actuelle, soit pour moi, soit pour d'autres ?
- Certains de mes points faibles pourraient-ils m'être utiles si l'environnement change ? Comment ?

3<sup>ème</sup> pari : **Mes forces sont d'autant plus puissantes qu'elles s'appliquent sur les bons LEVIERS, c'est-à-dire ceux sur lesquels j'ai une influence.**

- Quels sont les points sur lesquels je n'ai aucune marge de manœuvre (afin d'éviter de gaspiller mon énergie sur eux) ?
- Quels sont les points, les domaines sur lesquels j'ai le plus d'influence ?
- Quels sont les choix que je peux faire et qui seraient le plus susceptibles de faire bouger la situation actuelle ?

4<sup>ème</sup> pari : **Mon futur est rempli de POSSIBILITÉS POSITIVES, d'opportunités à venir que je ne perçois peut-être pas encore aujourd'hui.**

- Que puis-je apprendre de cette situation qui pourrait m'être utile ?
- Que puis-je faire dans l'immédiat pour tenter de retourner la situation à mon avantage ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans la situation pour qu'elle me redevienne favorable ?

Il existe beaucoup d'autres questions permettant de vous « optimiser » en situation difficile. C'est désormais à vous de les trouver... et surtout de les échanger avec les autres !

# Êtes-vous pessimiste ou optimiste ?

Quand vous les interrogez sur la meilleure façon de tester son optimisme ou son pessimisme, la plupart des auteurs vous renvoient au questionnaire de Martin Seligman que l'on peut consulter (en anglais) sur le site du Positive Psychology Center de l'université de Pennsylvanie ([www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org))

Ce questionnaire présente l'avantage de nuancer le propos. Nous sommes rarement tout optimiste ou tout pessimiste. Supposons que vous vous soyez lancé dans une action (passer un examen, rédiger un article, participer à une compétition, préparer un nouveau plat, donner un rendez-vous amoureux). Selon que cette entreprise aura réussi ou raté, vos grandes tendances s'organisent schématiquement autour de trois axes :

## L'axe Moi/Le monde

A) En cas d'échec

- Le pessimiste : « *C'est ma faute.* »
- L'optimiste : « *Les circonstances ne m'ont pas aidé.* »

B) En cas de succès

- Le pessimiste : « *Le hasard des circonstances m'a aidé.* »
- L'optimiste : « *J'ai été bon. Je m'étais bien préparé.* »

## L'axe Occasionnel/Définitif

A) En cas d'échec

- Le pessimiste : « *C'est décidément une chose que je raterai toujours.* »
- L'optimiste : « *Cette fois ça n'a pas marché.* »

B) En cas de succès

- Le pessimiste : « *J'ai eu un coup de bol, c'est un truc que d'habitude je rate.* »
- L'optimiste : « *Ça me confirme que j'y arrive, ça marchera encore mieux la prochaine fois.* »

## L'axe Limité/Général

A) En cas d'échec

- Le pessimiste : « *De toute façon je suis nul en tout.* »
- L'optimiste : « *J'ai davantage de talent dans d'autres domaines.* »

B) En cas de succès

- Le pessimiste : « *C'est vraiment l'exception qui confirme la règle de ma vie.* »
- L'optimiste : « *Une preuve de plus que j'ai de la chance dans l'existence.* »

Autrement dit, quand ça rate, l'optimiste relativise et externalise, tandis que le pessimiste intériorise et généralise.

Et quand ça réussit, c'est le pessimiste qui relativise et externalise, alors que l'optimiste intériorise et généralise.

Peut-on changer de catégorie volontairement ? Oui, même si ça n'est pas évident. On peut en tout cas en discuter intérieurement avec soi-même et, face à un auto-jugement douloureux, se demander : « En suis-je vraiment certain ? »

# Bibliographie Optimiste

Pour enrichir et entretenir son optimisme, voici plusieurs pistes sélectionnées pour vous :

**Le site LigueDesOptimistes.fr** contient plus de 200 articles positifs, à lire sans modération. Abonnez-vous à **la Lettr'Optimiste**, envoyée gratuitement dans votre boîte mail.

## Sélection d'ouvrages pratiques, faciles à lire et à mettre en action :

- Florence Servan-Schreiber, "*3 kifs par jour*", Marabout. En s'appuyant sur la psychologie positive qui observe les facteurs internes et externes de notre épanouissement, l'auteur a développé ses propres rituels, les kifs, qu'elle entend diffuser pour permettre à ses lecteurs de repérer leurs émotions positives et de vivre mieux.
- Florence Servan-Schreiber, "*Power Patate*", Marabout. Comment reconnaître et déployer nos super-pouvoirs et nos forces personnelles pour donner à notre vie toute la richesse qu'elle mérite.
- Yves-Alexandre Thalmann, "*Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose*", Ed. jouvence. Sous forme d'un cahier d'écolier, un voyage au pays de l'optimisme quotidien, dans lequel l'auteur clarifie les définitions et propose de nombreux exercices pratiques pour nous faire travailler notre optimisme.
- Emilie Devienne, "*50 exercices pour prendre la vie du bon côté*", Eyrolles. Comme son titre le dit, ce petit ouvrage comporte de nombreux exercices simples et amusants pour s'entraîner à voir positivement la vie.
- Philippe Auriol : "*50 exercices pour penser positif*", Eyrolles. Ce livre nous aide à explorer l'origine et la nature de nos émotions, avant de nous montrer comment les tourner positivement, à l'aide d'exercices simples.

## Sélection d'ouvrages plus approfondis sur le thème de l'optimisme :

- Philippe Gabilliet, "*Eloge de l'optimisme*", Ed. Saint Simon. Ecrit par le fondateur et vice-président de la Ligue des Optimistes de France, un ouvrage de vulgarisation très complet et facile à lire.
- Martin Seligman, "*La force de l'optimisme*", Dunod. Le grand classique contemporain écrit par l'un des fondateurs de la "psychologie positive". Un travail de recherche sur l'optimisme, à la fois complet et exigeant, assorti de recommandations concrètes à l'usage des non-spécialistes.
- Michel Lejoyeux, "*Les secrets de nos comportements (pourquoi les optimistes vivent-ils plus longtemps...)*", Plon. Quand un professeur de psychiatrie nous livre les clés de nos comportements et les moyens d'en reprendre le contrôle. Une part importante du livre est consacrée à l'optimisme.
- Shawn Achor, "*Comment devenir un optimiste contagieux*", Belfond. L'auteur, professeur à Harvard et conférencier international, nous montre comment l'optimisme peut devenir un avantage concurrentiel pour un individu ou une entreprise.
- Lucy Mc Donald, "*Apprendre à être optimiste*", Courrier du livre. Grâce à ses fondements basés sur les principes scientifiques des comportements cognitifs, ce livre propose des moyens réalistes pour transformer sa vie en s'ouvrant à une attitude plus positive. Des conseils pratiques et des exercices aident à reconnaître et à gérer les problèmes comme étant temporaires, spécifiques ou externes, plutôt que comme l'expression d'un échec personnel.
- Alan Loy McGinnis, "*Le pouvoir de l'optimisme*", J'ai lu. Pour l'auteur, l'optimisme n'est pas un don, c'est une attitude qui s'acquiert. Il démontre que les optimistes réussissent mieux, vivent souvent plus heureux et plus longtemps et, surtout, que leur joie de vivre est communicative.

Chacun des ouvrages cités contient lui-même une bibliographie détaillée. Le sujet est inépuisable.