

Comment pensent les optimistes

Mots clés : Optimisme, Pessimisme, Psychologie positive

Par  Pascale Senk - le 15/02/2013

On a longtemps cru que la capacité de voir la vie du bon côté était un talent donné au hasard. Ce n'est pas forcément vrai.

Dans notre environnement morose (**les Français ont récemment décroché la palme du pays le plus pessimiste**, loin derrière les Irakiens ou les Nigériens), il faudrait mettre les optimistes, ces spécimens rares, sous verre. Pourtant, ceux qui diffusent enthousiasme et espoir autour d'eux sont plus souvent objets de moquerie. On relève essentiellement leur côté naïf, «à côté de la plaque» avec, en plus, une tournure d'esprit qui ne dépend pas d'eux mais semble une grâce tombée du ciel.

Depuis une vingtaine d'années, **la psychologie positive** s'attachant à décrypter le fonctionnement des «personnalités qui réussissent», il devient possible de comprendre avec plus de précision comment pensent et vivent les adeptes du «verre à moitié plein».

Pour Philippe Gabilliet, psychosociologue professeur à l'ESCP Europe et auteur d'un *Éloge de l'optimisme* (Éd. Saint-Simon), se disant lui-même «égaré dans le monde désenchanté de l'entreprise où les gestionnaires et les esprits les plus réalistes l'emportent désormais en influence», les optimistes sont d'abord ceux qui se bougent et cherchent de bonnes raisons de se battre dans un environnement qui, lui, a priori, ne va pas s'améliorer.

«C'est vraiment le propre de ces personnalités: ils fonctionnent essentiellement en mode potentiel, explique-t-il. Dans n'importe quelle situation, ils voient d'abord ce qu'il est possible de faire. Un pessimiste, même très intelligent, se contentera de constater, éventuellement d'analyser. Mais il restera dans une posture passive, voire de victime.»

Faire du mieux possible malgré ce qui leur arrive

À l'inverse, l'optimiste, chercheur de mouvement, de liberté, ira même parfois jusqu'à «faire comme si» (faire comme si j'allais guérir de cette maladie incurable, retrouver un travail prochainement...) pour ne pas stagner dans le fatalisme. «Ils ont une confiance non négociable dans le pouvoir de leur volonté», rappelle Philippe Gabilliet.

C'est là un autre de leur mode de fonctionnement: l'optimisation. Faire du mieux possible malgré ce qui leur arrive. Yves de Montbron, administrateur du site de la Ligue des Optimistes et créateur de manager-positif.com, cite en exemple ce père de famille croisé il y a quelques années dans un port des Antilles. «Il avait emmené toute sa famille faire un tour du monde en voilier après avoir été sauvagement licencié, raconte-t-il. Et il disait: "Ce patron que j'ai tellement haï il y a un an, si je le rencontrais aujourd'hui, je sauterais dans ses bras. Grâce à lui, j'ai réalisé un des rêves de ma vie."»

Martin Seligman, professeur à l'université de Pennsylvanie et «pape» de la psychologie positive, a précisé le mode de pensée optimiste. Ceux qui adoptent cette «attitude mentale» voient la dimension transitoire des événements, quand les pessimistes en voient le caractère permanent. Les premiers disent «un régime ne marche pas quand on déjeune souvent au restaurant», alors que les seconds affirment: «Ça ne sert à rien de faire un régime.» Autre manière d'envisager la réalité qui plombe les pessimistes: la généralisation. Ils affirment «la lecture, c'est nul» quand les esprits positifs disent «ce livre n'est pas terrible».

Et lorsque les événements difficiles arrivent, les optimistes n'en sont pas épargnés, mais ils parviennent à ne pas contaminer toute leur existence avec un problème: s'ils ont une crise de couple, ils ne laissent pas celle-ci envahir aussi leur vie professionnelle ou leurs relations avec leurs enfants. Ils savent compartimenter. «Les coups de blues me tombent aussi dessus, confie Philippe Gabilliet, qui se définit plutôt bien loti en «optimisme de tempérament». Mais lorsque cela arrive, je sais que cela va passer.»

Caractère éphémère et précieux de la vie

Cette conscience de l'impermanence de tout est aussi une ressource fondatrice pour les «optimistes paradoxaux» comme Yves de Montbron qui avoue, lui, ne pas voir spontanément le côté rose des événements. «Lorsque le niveau du moral baisse un peu, avoue-t-il, je me reconnecte à mon réseau d'amis, je pratique la gratitude et - notamment à la fin de ma journée - je note les trois ou quatre faits qui m'ont procuré de la satisfaction.»

Autant de stratégies qui laissent penser que les optimistes, bien loin d'être benêts, sont hautement conscients du caractère éphémère et précieux de la vie. Et leur mission inconsciente, le rôle qu'ils se donnent, est de diffuser cette découverte autour d'eux. «La posture optimiste, c'est le carburant numéro un pour maintenir de la cohésion dans une équipe professionnelle, une famille ou une




Les optimistes sont d'abord ceux qui se bougent et cherchent de bonnes raisons de se battre dans un environnement qui, lui, a priori, ne va pas s'améliorer.

association», estime Philippe Gabilliet.

Cela tombe bien, les optimistes ont besoin de liens, de relations riches, d'amitiés. Une autre de leur particularité qui fait dire au psychosociologue que «ce qui les différencie le plus des pessimistes, ce n'est peut-être pas leur intelligence, mais leur générosité».

LIRE AUSSI:

- » [Les pessimistes ont des personnalités figées](#)
- » [Petites techniques de survie mentale en temps de crise](#)
- » [«Il faut réinvestir dans l'intimité»](#)
- » [Les Français, champions du monde du pessimisme](#)
- » [Les Français décrochent la palme du pessimisme](#)

Par  Pascale Senk

RECEVOIR LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE AU FIGARO SANTÉ

Réagir à cet article

Commentaires

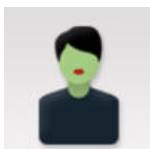
Nom d'utilisateur : *

Mot de passe : *



SE CONNECTER

* Champs obligatoires



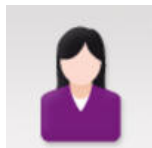
Hop-lint

On vit dans une société de plus en plus oppressante, où la liberté réelle se réduit à vue d'oeil alors qu'on veut nous faire croire qu'elle est totale, où l'homme n'est plus qu'un facteur de production et un consommateur, où nos dirigeants oeuvrent activement à détruire ce qui fait que notre peuple est encore un peuple au nom d'un messianisme mondialiste délirant. Après ça on trouve des psy pour nous raconter leurs boniments (et vendre leurs bouquins) sur l'optimisme, nouvelle opium du peuple, avec le sexe, qui en plus ne coûte rien et fait croire aux gens que c'est eux qui voient la vie en noire alors qu'ils voient bien que tout s'effondre autour d'eux et que leur existence est de plus en plus pourrie... Halte au sketch: le pessimisme des Français n'est que le mal-être qui résulte de leur réalisme.



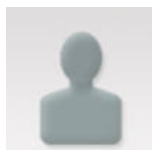
Fellini

En effet... La vie est infiniment plus majestueuse, plus lumineuse et plus radieuse, quand on sait que la beauté est dans l'oeil de celui qui sait la voir...



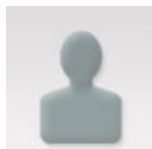
martine mermet

à cat cap
 tout dépend du job qu'il avait, et des conditions de licenciement, peut-être avait-il un gros salaire qui lui permettait de s'acheter un voilier, toujours est-il qu'il a perdu ce boulot, qui semble-t-il le nourrissait bien.
 hé bien, au lieu de se morfondre et chercher, accablé, un autre gros salaire, il décide de s'évader un peu.
 Peut-être que, un smicard et j'en connais, aurait idée de valider un BAC 2, ou faire une formation enrichissante, ou profiter un peu de ses enfants, enfin l'optimisme n'est pas donnée à tout le monde, mais je pense que cela peut s'arranger avec certaines pratiques.



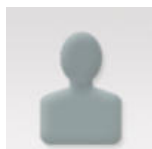
cat cap

Donc un type au chômage fait le tour du monde en voilier ?? humm il devait pas être au SMIG !! c'est facile d'être optimiste quand on peut se payer un voilier et faire le tour du monde, moi dans son cas, je serais optimiste tous le jours !



Raymond LEPUY

C'est intéressant, je savais qu'un pull avait deux côtés, le devant et le derrière et que les deux côtés étaient pleins de laine, la même laine mais je ne savais pas que la vie avait deux côtés, un côté optimiste et un côté pessimiste et que les deux côtés étaient pleins de vie, la même vie. Quant au mouvement s'il disparaît la science des mouvements "la physique" disparaît.
 Il y a aussi ceux qui ne voit pas le verre à moitié plein mais l'unification de 3 matières "solide, le verre" ; "liquide, l'eau" ; "gazeux, l'air". Tout est plein, tout est visible. Le visible n'est pas méchant.



le.nasreddin

il suffit d'analyser à minima les média français pour comprendre que c'est une entreprise de démolition et d'abêtissement

À LIRE AUSSI

FICHES



ANTIDÉPRESSEURS IRS

Définition

Les antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine ou (IRS), sont des médicaments qui peuvent corriger et relever l'humeur dépressive, jusqu'à atteindre de nouveau, l'état normal.



CHLORE - ANALYSE

Qu'est-ce que c'est ?

Le chlore est un électrolyte du sang qui se lie au sodium pour former du chlorure de sodium, le sel présent dans l...

NEWS SANTÉ



La bière ne ferait pas plus grossir que le vin

Un rapport, financé par l'association des brasseurs et pubs britanniques, démontre que la bière n'est pas responsable de la prise de poids dont elle est souvent accusée.

Mieux évaluer les enjeux de la perte d'audition

INFOGRAPHIE - La perte d'audition avec l'âge est un phénomène...

« Les pessimistes ont des personnalités figées »

Anne-Marie Filliozat, psychanalyste, vient de co-écrire avec le Dr...

Comment pensent les optimistes

On a longtemps cru que la capacité de voir la vie du bon côté était...

Syndrome du canal carpien : le travail rarement en cause

Certains facteurs, comme le diabète, peuvent favoriser ou accélérer...

Médicaments : la vente sur Internet libéralisée

Les références autorisées à être commercialisées en ligne par les...