



## OPTIMISME

# « On peut être heureux quand tout va mal ! »

Interview :  
Patricia Champagne

**Pourquoi sommes-nous si souvent convaincus que la vie est une mer de difficultés ou d'efforts, alors qu'elle est en réalité un océan de plaisirs et d'opportunités ? Car oui, le monde est incertain, violent, changeant, chaotique. Mais votre vie est belle ! Et elle pourrait l'être davantage, en suivant quelques principes aussi simples qu'efficaces.**



## Pourquoi ce livre au titre gentiment provoquant ?

Parce que les Français peinent à retrouver le sourire, dans un monde qui ne leur est jamais apparu aussi menaçant ! Notre pays n'est pas amoureux de son présent, il est angoissé par son avenir et il se réfugie dans son passé. En publiant « Ne me dites plus jamais bon courage ! », sous-titré « Lexique anti-déprime à usage immédiat des Français » il y a deux ans, j'ai tenté de les convaincre de la puissance qu'exerce la contagion émotionnelle à travers les mots de notre quotidien. Comment en effet vivre heureux dans un pays où « bon courage ! » a remplacé « bonne journée » et où des phrases aussi négatives que « ça ne marchera jamais », « c'était mieux avant », « ça va comme un lundi », « le problème, c'est que... » et « vivement la retraite » envahissent notre quotidien ? Sans parler du terrifiant adjectif « petit », que nous mettons à toutes les sauces et qui réduit nos ambitions autant qu'il brise nos rêves... Le succès du livre m'a donné envie d'aller plus loin. Après les mots, les actes ! J'ai voulu avec ce nouvel ouvrage m'intéresser à notre attitude, et non plus seulement à notre langage, pour favoriser le retour de l'optimisme dans un pays que j'aime autant qu'il m'exaspère parfois. A l'approche d'échéances électorales capitales pour l'avenir de notre pays, j'aimerais que ce livre apporte sa pierre à la réflexion autant qu'à l'évolution de notre comportement. Faire la chasse aux expressions négatives et avoir un bon mental n'étaient qu'une première étape sur le chemin du bonheur. Modifier durablement notre façon d'agir est celle qu'il nous faut franchir aujourd'hui. Car ce que l'on fait importe plus encore que ce l'on dit.

## Comment aller bien quand tout va mal autour de soi ? Est-ce possible ? Est-ce "moral" même ?

Non seulement c'est possible, mais c'est pour moi une obligation morale dans un monde qui n'a jamais été aussi ouvert et à une époque qui n'a jamais été aussi excitante ! Il ne s'agit pas d'égoïsme, mais plutôt de solidarité. En

plongée sous-marine, on vous apprend à insuffler le maximum d'air possible avant de porter secours à un plongeur en difficulté et de lui donner l'air restant dans votre bouteille d'oxygène. Quand on est bien dans sa tête et dans sa vie, je considère comme un devoir impératif et non négociable de transmettre son état d'esprit positif à ceux qui souffrent ou qui doutent. Tout est aujourd'hui possible pour qui a de l'ambition et accepte de l'assumer. Il est indispensable de le rappeler chaque jour autour de soi. Jamais le contexte n'a été aussi favorable pour s'affranchir de nos liens de subordination, en même temps que des règles de la vieille économie ou des croyances anciennes. Accès gratuit à l'audience, financement participatif, *personal branding*, Moocs, quasi-gratuité des communications fixes ou mobiles, accès instantané au savoir de l'humanité, soit autant d'atouts à portée de clics pour fabriquer un monde nouveau. Chacun de nous peut agir... et découvrir sa propre capacité d'entraînement. Puisque plus rien n'est prévisible, tout est à inventer. Quitte à passer d'un projet à un autre aussi souvent que nécessaire. L'essentiel est d'en choisir un et de se mettre en mouvement sans rien attendre de quiconque.

## Quels sont vos conseils de vie pour aller bien quand tout va mal ?

Plutôt que des conseils, je préfère parler de règles d'or ou de principes de vie. Le livre en propose neuf, parmi lesquels la capacité à repérer ce qui marche bien autour de nous et à devenir un émetteur de bonnes nouvelles, à travers notamment les réseaux sociaux. Il me semble également indispensable de privilégier ce sur quoi nous avons un vrai pouvoir. Même si ce n'est pas dans ma nature et si je déteste l'écrire, force est de reconnaître que certaines choses sont impossibles. Quelle que soit notre volonté ou notre force de travail. Mais au fond, je suis persuadé que c'est une bonne chose ! Le meilleur exemple est de vouloir vivre la vie des autres. Rien de tel en effet pour être malheureux. En matière de comparaison, la seule personne qui doit compter, c'est soi-même ! Où en sommes-nous de nos rêves ? Qu'avons-nous fait pour qu'ils se réalisent ? Il y a bien sûr des choses que l'on ne peut pas changer. Mais elles sont peu nombreuses, et il y a mille façons d'être heureux malgré elles. Mais s'il fallait ne retenir qu'un principe, je choisirais l'obligation de refaire des projets. Rêver et avoir envie de l'avenir sont une machine de guerre anti-morosité. Quels que soient notre âge, notre condition sociale, nos revenus, nos joies ou nos soucis, une vie sans projets est une vie sans lendemains. L'envie s'éteint peu à peu, le plaisir s'évanouit et la déprime s'installe quand rien ne pointe à l'horizon. Quand notre seule perspective est que le jour d'après ressemble à celui d'hier ou à celui d'aujourd'hui. Quand on sait (ou que l'on pense) qu'aucun événement joyeux n'a de chance de se produire dans nos vies à court, moyen ou long terme.

## Pour aller plus loin

*"Tout va mal... je vais bien ! Comment vivre heureux dans un monde de merde"*, de P. Bloch, Ventana Editions.