



## vie de famille

UN TEMPS POUR VIVRE

# L'optimisme ça s'apprend !

Les Français pessimistes ? Plus pour longtemps. Le succès des livres qui paraissent sur le sujet incite à l'optimisme. Car **ce-lui-ci se cultive et, mieux encore, se partage !** Les conseils d'experts et l'interview du psychiatre Christophe André.

DOSSIER RÉALISÉ PAR  
TIMOTHÉE DUBOC & ISABELLE VIAL

« **J**E ME TROUVAIS un matin dans un ascenseur du quartier de la Défense.

À chaque étage de la tour, tout le monde se souhaitait "Bon courage". Je ne comprenais pas pourquoi, l'entreprise où j'avais rendez-vous étant réputée en bonne santé ! » Qui, mieux que Philippe Bloch, l'auteur de *Ne me dites plus jamais bon courage!* (lire l'encadré p. 47), saurait nous révéler le pessimisme ambiant ? Reflet d'un monde vécu comme difficile, il se traduit dans le langage sans que nous nous en rendions même compte. Selon un sondage Gallup réalisé en 2013 dans 51 pays, les Français sont les champions du pessimisme, loin devant les Afghans ou les Irakiens. Pour Alain Braconnier, auteur d'*Optimiste* (lire l'encadré p. 47), ce « French paradox » a des racines culturelles et découle de notre mode d'éducation. « En France, note ce psychiatre, il est bien vu d'être pessimiste. Telle a longtemps été la posture préférée d'un certain nombre d'intellectuels de premier plan. »

Mais la donne pourrait bien changer car les Français étouffent sous cette chape de morosité. Et, si l'on en juge par

## 6 expressions antidéprime

Proposées par Philippe Bloch, auteur de *Ne me dites plus jamais bon courage !\**

Plutôt que...

... « Bon courage », qui a le don de plomber la journée, dites « Bonne journée ».

... « Le problème c'est que », passablement rabat-joie, essayez « La solution c'est de ».

... « Pourvu qu'il ne m'arrive rien », une assurance contre les bonnes surprises, permettez-vous « Pourvu qu'il m'arrive quelque chose ».

... « Ça va passer vite », qui n'incite pas à croquer la vie à pleines dents, osez « Amuse-toi bien ! »

... « Ça ne marchera jamais ! », véritable peau de banane jetée sous vos pieds ou ceux de vos interlocuteurs, préférez « Et si ça marchait ? »

... « C'était mieux avant », expression irrémédiablement datée, affirmez « Vivement demain ! »

→ \* Éd. Ventana. [www.plusjamais.fr](http://www.plusjamais.fr)

l'avalanche d'ouvrages récemment publiés sur le sujet (lire p. 47), ils aspirent à une bouffée d'optimisme. L'organisation, les 16 et 17 mai prochains, de la première édition du Printemps de l'optimisme (1), au Conseil économique, social et environnemental, à Paris, achèvera sans doute de convaincre les hésitants. L'initiative est soutenue par la Ligue des optimistes de France (2). Créée en 2010, celle-ci s'est donné pour mission de « promouvoir l'optimisme et l'enthousiasme dans tous les domaines de la vie ». Carole Benhamou, l'une des 4000 membres de cette association, a réuni à Lyon, au début de l'année, une quarantaine de personnes venues de tous les horizons, hommes et femmes âgés de 30 à 60 ans, lors d'un « dîner des optimistes ». « Spontanément, les gens ont échangé sur des choses personnelles, des épisodes de leur

vie dont ils avaient tiré un enseignement », explique cette comédienne.

Mais au juste, comment définir le mode de pensée des optimistes ? « Ils sont d'abord enclins à envisager l'avenir de façon plutôt agréable », explique Alain Braconnier. Mais c'est dans la difficulté que les optimistes montrent leur vrai visage. « En tant qu'entrepreneur, j'ai vécu des hauts et des bas, raconte Philippe Bloch. Par exemple, j'ai fondé une société avant de m'en faire débarquer par les investisseurs que j'avais appelés à mes côtés. Je m'en suis sorti sans m'appesantir sur cet échec, ni accuser le monde entier. Au contraire, je me suis pris en main et je me suis relevé. » « Le véritable optimisme est tourné vers l'action. La personne qui subit une épreuve se met en capacité de rebondir », confirme la psychologue Claudine Badey-Rodriguez, qui cosigne un guide

© pratique sur le sujet. Qu'ont donc de plus ces « belles natures » au moral inoxydable ? « Les études montrent que l'optimisme est lié pour 25 % environ à l'inné. Trois quarts de notre vision du monde reposent donc sur notre culture et notre histoire personnelle. C'est beaucoup ! On a tous en soi des « graines d'optimisme » que l'on peut faire germer », assure Alain Braconnier. Si on ne naît pas optimiste, on peut donc travailler à le devenir. Pour commencer, explique le psychiatre, « une façon de transmettre une vision positive de la vie à un enfant est d'éviter de le culpabiliser outre mesure après l'avoir grondé. Au contraire, on lui dira : « Tu feras mieux la prochaine fois. » » Pour leur propre compte, les adultes ont intérêt à mesurer le pouvoir des mots

sur leur moral et à en tirer les conséquences. « L'usage excessif de l'adjectif «petit» est tellement répandu que cela peut prêter à rire – un «petit» café, une «petite» signature, un «petit» comité – mais c'est à mon avis très symptomatique : à force d'y recourir, on finit par penser «petit», vivre «petit.» En prendre conscience, c'est le début du remède », avance Philippe Bloch. Un autre moyen d'accéder à une vision plus lumineuse de la vie consiste à en picorer les plaisirs simples. Pour Claudine Badey-Rodriguez, « le quotidien recèle bien des occasions de se réjouir – un sourire échangé, une émotion qui vous traverse – auxquelles on ne fait pas suffisamment attention, justement parce que l'on ne goûte pas le moment présent ». Cultiver l'optimisme



FORRETRUPP / PLANICTURE/

**On a tous en nous des graines d'optimisme qu'on peut faire germer.**

nous rapproche de l'état du bonheur, comme le souligne le psychiatre Christophe André (*lire l'entretien ci-dessous*). Pour voir la vie du bon côté, son confrère Alain Braconnier nous invite à «réenfanter» notre vision du monde en s'octroyant des moments de rêve et d'illusion positive. » Autrement dit, à s'autoriser de « minirégressions »

## ENTRETIEN AVEC

**Christophe André**, psychiatre

## « Cultivez les petits bonheurs »

RECUEILLI PAR ISABELLE VIAL

**Être optimiste, est-ce être heureux ?**  
Le bonheur est la conscience de ce qui va bien dans

nos vies. Le sentiment que nous sommes à notre place, que notre vie a un sens. L'optimisme, lui, suppose que nos efforts pourront aboutir à des résultats. L'optimisme contribue à la prise de conscience du bonheur.

**Ne s'épuise-t-on pas à rechercher de trop grands bonheurs ?**

Il existe des moments de bonheurs intenses, mais aussi, plus souvent, des petits bonheurs, aussi dignes d'être savourés.



F. FOUQUET / PHOTOPROQUEST FRANCE

et à tolérer momentanément une vision plus subjective de la vie. Pour cela, Claudine Badey-Rodriguez nous encourage à lister nos rêves sans réfléchir, y compris ceux que l'on avait enfant, adolescent ou jeune adulte, et à identifier les bénéfices que l'on pourrait en retirer. La psychologue nous invite aussi à retrouver le chemin du jeu, « sans perdre une occasion », par exemple avec ses enfants ou ses petits-enfants. C'est particulièrement recommandé aux plus âgés. Ceux-ci disposent d'ailleurs de plus d'une corde à leur arc : d'abord, chez eux, la réceptivité aux informations positives augmente. Ensuite, « les personnes âgées ont intérêt à se centrer sur les points positifs de leur état de vie, tels que la sagesse ou une plus grande disponibilité,

que ne valorise guère la société », conseille Claudine Badey-Rodriguez. Mais cette spécialiste du grand âge met en garde l'entourage des plus fragiles et des plus éprouvés contre les injonctions au bonheur : leur rabâcher qu'ils doivent regarder le verre à moitié plein n'est pas toujours signe d'écoute. Reste qu'« être optimiste rend l'autre plus optimiste car il le soutient », insiste Alain Braconnier. Membre de la Ligue des optimistes, Carole Benhamou va encore plus loin : « Quand je me montre attentive aux autres, cela m'ouvre l'esprit et me revient en boomerang. Voilà comment se nourrit mon optimisme. » Un beau cercle vertueux !

(1) [www.printempsdeloptimisme.com](http://www.printempsdeloptimisme.com)  
(2) [fr.optimistan.org](http://fr.optimistan.org)



## DES LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN

- ➔ **Ne me dites plus jamais bon courage**, de Philippe Bloch, Éd. Ventana, 141 p. ; 10 €. Un véritable lexique antidéprime pour se débarrasser des expressions qui minent le moral.
- ➔ **Optimiste**, d'Alain Braconnier, Éd. Odile Jacob, 298 p. ; 22,90 €. Le décryptage très documenté des ressorts de l'optimisme par un psychiatre, auteur reconnu, assorti de conseils.
- ➔ **Développez votre optimisme et votre joie de vivre**, de Claudine Badey-Rodriguez et Bernadette Costa-Prades, Éd. Albin Michel, 125 p. + CD. ; 10,90 €. Un cahier et un CD d'exercices de développement personnel simples à mettre en œuvre, concoctés par une psychologue.
- ➔ **Petites leçons d'optimisme**, de Jean-Paul Guedj, Éd. Larousse, 255 p. ; 10,90 €. Une pédagogie stimulante proposée par un coach, éclairée par la pensée des philosophes.
- ➔ **101 raisons d'être optimiste et de croire en demain**, d'Edouardo Punset, Éd. Les Arènes, 286 p. ; 22,50 €. Un ouvrage revigorant qui pointe les progrès en marche en de nombreux domaines.

Plus on avance en âge, plus on prend conscience que notre route est parsemée de paillettes, de poussières de bonheur. Tout ce que la Providence met devant nous vaut la peine d'être accueilli. Il est important de se rendre présent à chaque instant. Ce n'est pas facile, tant nous sommes sollicités par nos pensées, nos soucis, ou par le monde extérieur, qui nous détournent de la beauté d'un ciel bleu, d'un sourire, d'un message amical... Il faut, je crois, renoncer à l'idée que l'on pourrait être heureux en permanence. Nous sommes des intermittents du bonheur.

### Pourquoi est-il plus facile d'être pessimiste ?

Notre cerveau se concentre en priorité sur les dangers au détriment des ressources. Nous sommes programmés à nous mobiliser pour échapper au danger : par réflexe ancestral, écarter le risque est plus

vital que savourer un instant de joie. C'est pour cela qu'il est nécessaire de s'entraîner à être heureux, ce que propose la « psychologie positive ». Nos vies sont parsemées d'épreuves. Mais la grande majorité des barrières qui nous séparent du bonheur dépendent de nous. Chacun doit comprendre qu'il fabrique à l'intérieur de lui une partie de ses émotions. Ces dernières, qu'elles soient positives ou négatives, sont contagieuses. Quand nous allons bien, nous sommes davantage tolérants et dans l'empathie. Quand on travaille à son bonheur, on fait du bien à tout le monde.

### Comment apprendre à être heureux ?

Une des sources les plus fortes de bonheur est le lien social : donner et recevoir. Faites ces exercices de gratitude : chaque soir, en vous endormant, pensez vraiment à trois bons et beaux moments de votre journée, en

prenant conscience que vous les devez à d'autres. Ce bon pain du déjeuner a été fabriqué par un boulanger, ce travail a pu aboutir grâce à la solidarité de vos collègues... Vous prendrez alors conscience que vous vivez dans une chaîne invisible d'affection et que vous n'êtes pas seuls au monde. Pour les croyants, la gratitude ira aussi vers le Créateur, qui permet de savourer un petit bout de paradis ici-bas. Autre exercice : pensez à sourire, à être attentif à l'expression de votre visage. Redresse-toi, souris, tu es vivant ! Le sourire est le b.a.-ba de la psychologie positive : il paraît sot et, pourtant, il est le premier pas du lien à l'autre et à la vie. Ces petits efforts réalisés avec discernement et régularité sont l'apprentissage du bonheur, comme les multiples brins d'une corde tressés ensemble, assez forts pour soulever le couvercle du malheur, même lorsqu'il est très pesant.