

Psychologie positive : Recette de l'optimisme

Source : www.anti-deprime.com

Philippe Gabilliet, talentueux professeur en psychologie et développement personnel à l'ESCP Europe, a consacré un livre complet à l'optimisme. On y apprend comment le devenir et quels avantages nous y gagnerions : une meilleure santé, plus de relations sociales, une chance épatante ou encore une brillante carrière. Comme si, tout souriait à ceux qui décident de sourire à la vie.

J'entends déjà les critiques : Comment peut-on sourire dans un monde pareil ? Il faut être complètement naïf pour penser que tout va bien ! etc.

L'optimiste est-il candide ? utopiste ? insouciant ? complètement décalé par rapport à la réalité ?

Evidemment pas. Mais l'optimiste a choisi un filtre différent pour aborder le monde et y voir plus de solutions que de problèmes.

Ce filtre s'illustre par 3 choix que je partage avec vous :

1) L'optimiste a une attitude intérieure particulière qui est visible à l'extérieur.

Il a décidé de s'octroyer des droits fondamentaux :

– **le droit à l'imperfection**, tant pour lui-même que pour les autres. La recherche de la perfection est une source essentielle de désespoir et de détresse.

– **le droit aux « petits bonheurs de la vie »** qu'on peut identifier à travers la question : « Qu'as-tu fait pour toi aujourd'hui ? », suivi par « Qui d'autre que toi en as-tu fait profiter ? ».

– **le droit à la chance** : l'optimiste s'attend aux opportunités, et les saisit quand elles se présentent !

L'optimiste sait aussi s'imposer quelques devoirs :

– **le devoir d'optimalisation** qui consiste à toujours tenter de faire mieux (et de son mieux) avec ce qu'il a, et donc à capitaliser en priorité sur ses points forts et ses richesses intérieures.

– **le devoir d'amour**, qui le conduit à aimer ce que l'il a et à se réjouir de l'existence de l'autre.

– **le devoir de bonne humeur.**

– **le devoir de confiance en la sagesse des possibles** qui fait qu'une solution existe toujours quelque part, fût-elle à inventer.

2) L'optimiste se reconnaît à sa manière de communiquer avec les autres.

Il rentre en contact avec les autres sur le mode de l'ouverture et de la confiance *a priori*.

J'aime cette phrase de Philippe Gabilliet :

« A l'échelle d'une vie humaine, les dividendes psychologiques du sourire et de la main offerte semblent incomparablement plus élevés que ceux du masque de sévérité et du poing tendu » .

Autre aspect de la communication de l'optimiste : il sait questionner ses interlocuteurs pour guider leur regard vers les issues les plus positives.

Une conversation type avec un optimiste est ponctuée de ce type de phrases :

– *ce que j'aime dans ta façon de voir, c'est...*

– *comment as-tu fait pour réussir cela ?*

– *as-tu pensé à une autre solution pour parvenir à ton but ?*

– *comment faire pour avancer maintenant ? Qu'est-ce que tu proposes ? Que pourrait-on essayer de nouveau ?*

– *de quoi aurait-on besoin pour que ça aille mieux ?*

3) L'optimiste se reconnaît à sa façon d'explorer les territoires de la vie qui constituent son environnement.

L'optimiste est curieux et aventureux. Il se cultive, crée, a une pratique spirituelle, change de métier, s'engage dans une cause,...

Il apprend de tout, surtout de ses échecs et n'hésite pas à prendre des risques.

Les astuces des optimistes (à copier)

Philippe Gabilliet nous donne alors des stratégies et tactiques pour devenir optimiste. J'ai rajouté des liens vers des articles du site.

- Tout d'abord, [souriez](#). Faites ce choix.
- listez tout ce qui est positif dans votre vie.
- ne [ruminez plus](#) et [faites la paix avec votre passé](#).
- répétez-vous [des affirmations positives](#).
- tenez un [journal de gratitude](#) où vous listerez tous les évènements positifs de votre journée.
- lisez [des ouvrages positifs](#) et surfez sur les sites internet optimistes et positifs (comme [anti-deprime.com](#) :))
- identifiez [vos forces](#) et exploitez-les.
- entourez-vous de personnes optimistes.
- chaque fois que vous apprenez une bonne nouvelle, parlez-en en 3 personnes.
- visitez des musées.
- [pratiquez et écoutez de la musique](#).
- [soyez altruiste](#) : offrez votre aide, des sourires, partagez votre parapluie, défendez des causes, impliquez-vous dans une association.