

La positive attitude

Mon amulette du bonheur !

ET SI L'ON REGARDAIT LA VIE DU BON CÔTÉ ? AU LIEU DE RÂLER, RUMINER, TOUT PRENDRE MAL, L'OPTIMISTE SE RÉJOUIT DE CHAQUE JOLIE CHOSE, MÊME INFIME, RELATIVISE LE « MOINS BON », GARDE TOUJOURS ESPOIR ET SA JOIE DE VIVRE EST CONTAGIEUSE... ON L'IMITE ?

PAR ISABELLE DELALEU



Penser « positif » et être optimiste facilite la vie et soutient le moral contre vents et marées, mais bénéficie aussi à la santé ! Une étude, publiée en 2019⁽¹⁾, a ainsi montré que l'espérance de vie de ceux qui « voient la vie en rose » serait rallongée de 11 à 15 % en moyenne, et que les chances de vivre jusqu'à 85 ans ou plus seraient augmentées. Une autre, que l'on doit à une équipe de cardiologues américains qui ont étudié plus de 200 000 personnes pendant 13 ans⁽²⁾, a également établi que le risque de maladies cardio-vasculaires, mais aussi de mortalité toutes causes confondues, était réduit chez ceux qui prennent la vie du bon côté.

Un pays de ronchons

Pourtant, les Français ne semblent pas experts en la matière : nous sommes la deuxième nation la plus pessimiste au monde ! Avec seulement 29 % d'optimistes, et 43 % des personnes à se déclarer heureuses⁽³⁾, le constat n'a rien de réjouissant, et pourtant, notre pays n'est ni pauvre ni en guerre... C'est donc une question d'état d'esprit. Facile d'être positif lorsque tout va bien, mais impossible quand la vie se complique, croyez-vous ? Faux : les gens optimistes n'ont pas toujours un quotidien aisé ou épargné par les difficultés, eux aussi ont

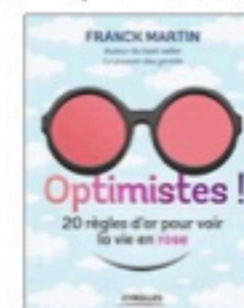
des soucis, traversent des épreuves ou périodes de doute. « *Mais ils ont la capacité à se faire confiance et à considérer que les choix qu'ils viennent de faire – à l'instant – ont été faits selon les meilleurs critères possibles, là, ici et maintenant* », explique Franck Martin, auteur de « Optimistes ! » Souriant, curieux, créatif, l'optimiste n'évite donc pas les difficultés et peines, mais « il y croit » toujours... ce qui le rend actif et non passif ou empli de regrets. Mieux, « *face à un événement positif, l'optimiste a tendance à s'en attribuer le mérite, à penser que ses effets seront permanents et s'étendront à d'autres aspects de sa vie. À l'inverse, face à un événement difficile, il estimera que celui-ci a une cause externe, qu'il est passager, et spécifique à une situation particulière* », notent Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel, auteures de « Cultiver l'optimisme ». Et cela ne l'empêche nullement de se remettre en question ni de douter. Il ne fait pas non plus l'autruche face à ses émotions négatives ou soucis, et n'a rien d'un naïf un peu bêta ! Mais il fait la part des choses, sans se complaire dans les difficultés ou jérémiades. Une jolie façon de voir la vie, que nous pouvons tous développer pour en profiter plus, et mieux ! ■

Sources : (1) Pnas.org
(2) Jamanetwork.com - (3) Sondage Ifop, 2014

À lire



« **Cultiver l'optimisme : booster ses émotions positives et planter les graines du bonheur** » de Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel, éd. Eyrolles, 10 €.



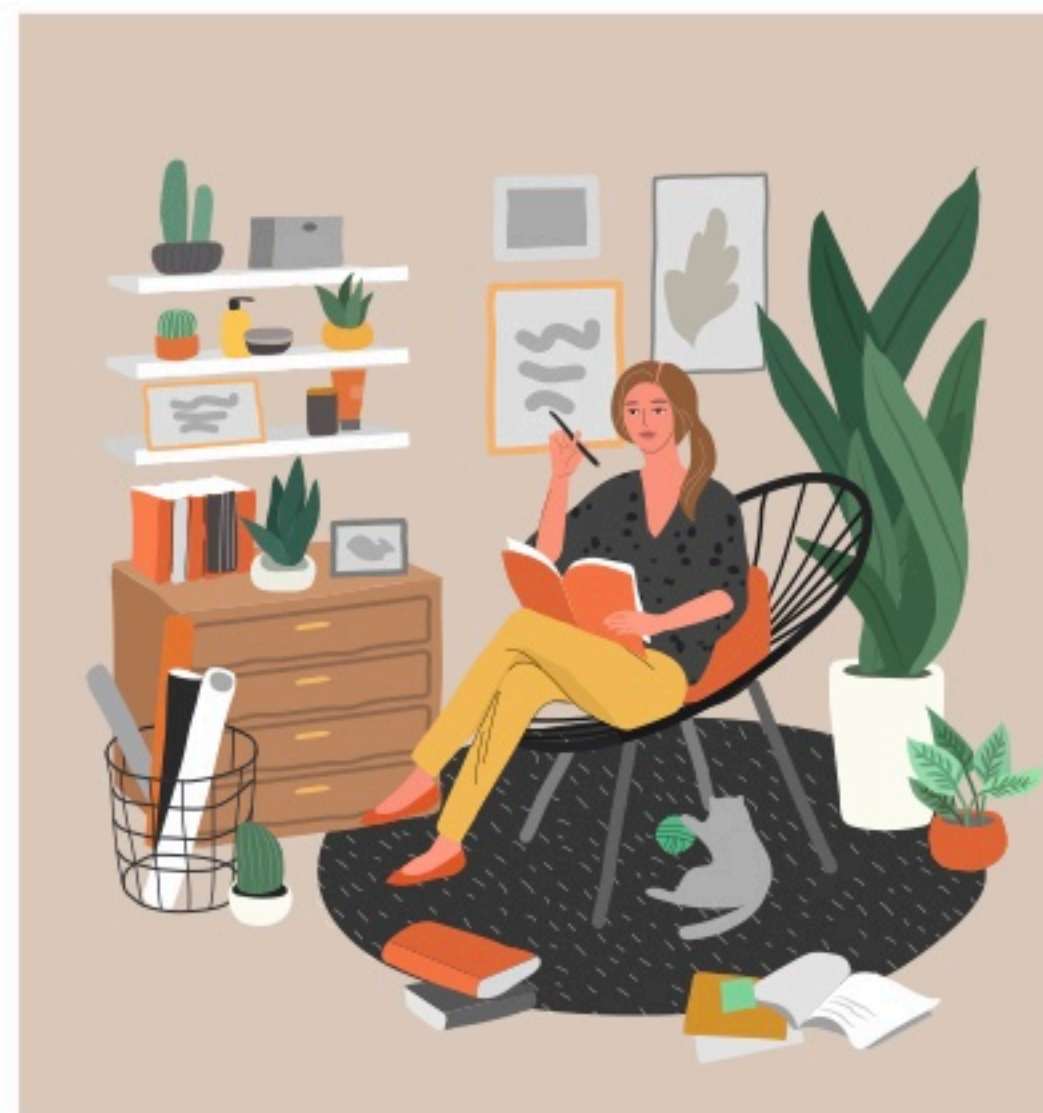
« **Optimistes ! 20 règles d'or pour voir la vie en rose** » de Franck Martin, éd. Eyrolles, 14,90 €.

Booster le positif

Réveiller son enthousiasme

Notre aptitude au bonheur serait le résultat de plusieurs facteurs : le patrimoine génétique (50 %), les circonstances extérieures (milieu social, situation familiale) et... pour 40 %, notre « investissement personnel », détaillent Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel, coachs et consultantes. 40 %, cela vous semble peu ? **Alors vous avez réellement besoin de travailler votre optimisme ! Car cette attitude active, volontaire, peut être entraînée... comme un muscle.** Pour cela, il est important d'identifier ce qui compte pour nous sur le plan, non pas matériel, mais psychologique et affectif : être proche de ses amis ou sa famille,

créer ou fabriquer avec ses mains, avoir du temps pour lire ou se promener, cuisiner pour ceux que l'on aime, puis de multiplier les occasions de se faire du bien, en en profitant pleinement, pour jouir de la satisfaction simple qu'elles apportent et les « imprimer » dans notre mémoire. On peut ainsi les noter sur un cahier (sur le même principe que les « 3 petits bonheurs du jour », à écrire le soir pour se souvenir que toute journée, même morne, apporte du plaisir), ou les prendre en photo. En cas de coup de blues, on les regarde et on se les remémore avec joie... et surtout, on recommence aussi souvent que possible.



Développer sa **bienveillance**

Optimisme et bienveillance sont étroitement liés : il ne s'agit pas de vivre centrée sur son nombril en parfait égoïste, mais, à l'inverse, de développer son indulgence et sa bienveillance, envers soi-même comme envers les autres. Cela permet de croire en soi, donc de donner le meilleur,

même dans la difficulté, et de progresser, de savoir se battre, mais également renoncer quand cela devient nécessaire... et de faire profiter ses proches d'une attitude constructive bénéfique qui les aide à s'améliorer, se développer et donner le meilleur d'eux-mêmes (essentiel dans le

cadre professionnel, mais aussi en famille avec les enfants), et à relativiser - quand cela est nécessaire - leurs propres difficultés ou contrariétés.

Car **l'optimisme est, par chance, contagieux : en agissant ainsi, on baignera dans un environnement plus bénéfique, doux et positif !**



Se focaliser sur le **positif**

Certains voient toujours le verre à moitié vide, d'autres... à moitié plein. Rien n'est jamais parfait, mais apprendre, à son regard et à ses pensées, à s'accrocher à ce qui est bien et agréable est indispensable pour être capable, non seulement d'apprécier le positif, mais aussi de ne pas le laisser gâcher par le négatif. **Nous avons la chance de bénéficier de multiples avantages dans notre quotidien, de facilités de vie que nous ne remarquons plus tant ils nous semblent normaux,** alors que nous avons tendance à nous crispier sur les inévitables petits ratés. On change de point de vue ? Ainsi, si nous n'avons pas pu sortir à notre guise pendant plus de deux mois, et dû mettre notre liberté entre parenthèses, cela ne nous a pas empêchés de vivre de jolis moments de plaisir, douceur et joie : un gâteau fait maison, des jeux avec les enfants, les bruits de la nature arrivant jusqu'à nous... Il s'agit de créer des émotions positives, non avec l'exceptionnel, mais avec les petits avantages de chaque jour : un café au soleil, un bon livre, un bain chaud, un parfum enveloppant doivent suffire à nous mettre de belle humeur.

Accepter ce qui est (et ce que l'on a)

Imparfaite avec notre cellulite incrustée, loin d'être millionnaire, ni star de cinéma, ni mannequin, ni PDG : les idéaux irréalistes de nos jeunes années sont du passé. Et **si nous apprenions à nous satisfaire de notre sort ?** Un toit sur la tête (même si l'on n'en est pas

propriétaire), une famille (sans doute pas idéale, mais présente), des amis qui nous soutiennent, de quoi nous nourrir et vêtir, des distractions, des hobbies ou passions. Pas de raison que cela s'évapore, donc nul besoin de s'angoisser, il faut au contraire s'en sentir heureux. Une astuce pour

travailler sa gratitude ? Faire la liste de tout ce que l'on possède et qui nous satisfait : inutile de détailler le nombre de ses petites cuillères, mais si chaque matin on adore boire le délicieux café de notre vieille machine, que notre vélo nous aide à nous évader, que notre copine

d'enfance est toujours au bout du fil quand on a besoin d'elle et que notre collection de livres (ou de théières ou de foulards) nous réjouit, on l'inscrit ! Et on s'aperçoit que notre liste s'allonge, s'allonge... Idéal pour se sentir chanceuse et gâtée par la vie et booster son optimisme !

Mieux gérer le négatif

Arrêter de râler

Ronchonner, un sport national dans l'Hexagone ? Il semblerait effectivement que nous soyons sur les premières marches du podium ! Mais si l'on peut considérer que ce n'est « pas si grave » de râler sans arrêt, pour tout, mais aussi souvent pour rien (il pleut, le bus est plein et notre chemisier préféré n'est pas repassé), cela maintient en nous un climat néfaste d'insatisfaction voire d'hostilité permanente, et finit par nous gâcher les meilleurs moments, et nous épuiser physiquement et nerveusement. **Et même si l'on croit que « ça nous détend » ou que c'est « notre tempérament », il faut lutter contre cette vilaine tendance.**

Rester positive, c'est aussi savoir chasser de son esprit ces petites contrariétés qui, bien que quotidiennes, se révèlent mineures, et apprendre à les relativiser pour ne pas se créer de « pollution mentale ». Un vrai cercle vertueux : on se plaint moins de ces brouilles, et au fil du temps on les notifie moins, puis on les remarque moins, elles semblent disparaître, et on finit par ne plus y faire du tout attention. Une bonne façon de se protéger et de ne pas se laisser troubler, donc de préserver belle humeur et optimisme ! Car finalement, qu'importe que notre jus de fruits ne soit pas assez frais si on le boit en bonne compagnie ?



Lutter contre la négativité

Râleurs, grincheux, manipulateurs, jaloux, oiseaux de mauvais augure : les personnes négatives prennent souvent un malin plaisir à minimiser nos joies, dénigrer nos succès, saboter nos espoirs, critiquer nos efforts et nous prédire le pire... bref, tenter de nous miner le moral. S'ils ne le font pas forcément consciemment (tous ne sont pas malveillants !), ils usent pourtant notre joie de vivre. La solution ? Sinon les éviter (on ne peut pas toujours, surtout au travail et en famille), du moins

les tenir à distance respectable, en augmentant notre « périmètre intime de sécurité » : réduire les contacts autant que possible, moins révéler de soi (ses joies comme ses peines), et ne pas donner prise pour ne pas se laisser influencer, mouliner leurs paroles ou commentaires négatifs. **L'objectif : se rapprocher plutôt des personnes bénéfiques, fiables et qui exercent sur nous un impact positif,** et ne plus se laisser envahir, voire déborder, par les autres, pour gagner énergie et confiance, et non en perdre.



Regarder les choses en face

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends » : ces mots que l'on doit à Nelson Mandela peuvent aider à relativiser nos échecs car, mis à part des maladies graves et des deuils, la plupart des situations déplaisantes ont aussi un bon côté, qu'il suffit d'observer... et d'accepter, au lieu de n'en voir que les inconvénients. Rien n'est tout noir ou tout blanc, on fera mieux la prochaine fois ! Il faut tenter d'accepter sa déception, sa colère, sa frustration ou toute autre émotion négative, sans la ruminer ni se laisser submerger. Ne pas se bloquer, ni se braquer, permet d'encaisser plus facilement et de se remettre en route sans trop alourdir ses bagages...