

ÉCLAIRAGE

# EST-IL ENCORE POSSIBLE D'ÊTRE OPTIMISTE?

L'optimisme semble être aujourd'hui devenu un gros mot, l'apanage en tout cas de quelques béats adeptes de la méthode Coué et n'ayant rien compris à nos drames contemporains.

Mais est-ce si simple ? Cet état d'esprit ne serait-il pas au contraire une forme de courage et d'intelligence de la vie ?

PAR ISABELLE GRAVILLON | ILLUSTRATION MAIA FLORE / AGENCE VU

**M**enace omniprésente d'attentats, peur du chômage et du déclassé social, pollution envahissante, périls climatiques... Face à toutes ces inquiétudes qui nous assaillent, difficile de faire preuve d'optimisme. Ne serait-ce même pas foncièrement naïf, voire déplacé ? N'y a-t-il pas quelque chose de choquant à clamer que le verre est à moitié plein alors que tout va mal, que tant de gens souffrent au quotidien ? Certains pensent au contraire qu'il est temps de tourner le dos à ce pessimisme chronique et très français. Et d'oser enfin l'optimisme. D'abord parce que nous avons, malgré tout, des raisons de nous réjouir et d'espérer. Mais aussi parce qu'une vision positive de la vie et de notre avenir semblerait davantage propice à nous rendre heureux que les plaintes et lamentations sempiternelles.



### Comment définir l'optimisme ?

**REBECCA SHANKLAND.** Cet état d'esprit consiste à avoir une vision positive de l'avenir mais surtout une vision positive de soi-même ! C'est-à-dire que la personne optimiste se sent capable de s'adapter à toutes les situations, même les plus défavorables. Elle est persuadée de posséder les ressources intérieures pour cela ou la capacité à aller les chercher à l'extérieur. Autrement dit, elle n'a pas forcément l'impression que tout va bien ni que l'avenir sera forcément rose mais elle n'est pas paralysée par un sentiment d'impuissance, bien au contraire.

### Comment les psychologues en sont-ils venus à s'intéresser à l'optimisme ?

**R.S.** Pendant longtemps, les psychologues se sont attachés à comprendre les causes des dysfonctionnements psychiques, de la dépression, des traumatismes et à trouver des moyens pour soulager les personnes concernées. Ils y ont parfaitement réussi. Mais au tournant du 21<sup>e</sup> siècle, Martin Seligman, alors président de la Société américaine de psychologie, a estimé qu'il pouvait également être intéressant de se pencher sur les ressorts que nous pouvons mettre en œuvre pour accéder au bien-être et à l'épanouissement. Dans cette nouvelle optique, que l'on appelle la psychologie positive, l'optimisme a été son premier sujet d'étude.

### Que nous ont révélé les recherches menées sur l'optimisme ?

**R.S.** Notamment que les personnes optimistes vivent plus longtemps et en meilleure santé que les personnes pessimistes ! L'optimisme déclenche des émotions positives qui elles-

# « Les optimistes vivent plus longtemps »

**REBECCA SHANKLAND** est psychologue et chercheuse, responsable du diplôme de Psychologie positive à l'Université de Grenoble-Alpes. Elle témoigne d'un optimisme chevillé au corps, sans doute parce que ses parents lui ont transmis l'idée que tout est toujours possible ! Elle a écrit *Les pouvoirs de la gratitude* aux Éditions Odile Jacob et *La psychologie positive* aux Éditions Dunod.

mêmes ont des effets physiologiques très favorables. Elles permettent par exemple qu'en cas de pointe de stress les conséquences nocives sur l'organisme se dissipent plus rapidement. En cas de maladie, elles sont également facteur d'une meilleure adhésion au traitement et d'un meilleur rétablissement.

### Existe-t-il un gène de l'optimisme ?

**R.S.** Il est très compliqué de distinguer la part de la génétique et celle de l'environnement. Il est clair que nous avons tous des tendances tempéramentales, en partie biologiquement déterminées. Ainsi, certains individus sécrètent moins de dopamine que d'autres, ce qui fait que leur niveau d'optimisme est naturellement moins élevé. Mais l'éducation peut tout à fait transformer cette donnée biologique. Si un enfant vit au contact de parents qui réagissent positivement aux difficultés qu'ils rencontrent, cherchent des solutions plutôt que de baisser les bras, parlent de l'avenir en termes enthousiastes, il va s'imprégner de cet état d'esprit. En revanche, si ses parents lui donnent à voir et à vivre un pessimisme paralysant, il subira inévitablement cette contagion.

« La personne optimiste se sent capable de s'adapter à toutes les situations, même les plus défavorables »

### Peut-on devenir optimiste à tout âge ?

**R.S.** Notre cerveau est si plastique que nous pouvons en effet le « reprogrammer » à tout moment de la vie. Pour cela, il faut s'adonner à un entraînement régulier pour apprendre à réorienter notre attention vers le positif. On peut par exemple coller partout dans la maison des post-it avec des mots positifs : le jour où une difficulté se présente, ce bain ambiant a tendance à amorcer une réflexion optimiste et positive. Chaque jour, on peut s'amuser aussi à inventer une fin positive à des mésaventures un peu désagréables qui nous sont arrivées dans le passé. On peut aussi dresser quotidiennement la liste de cinq événements qui nous ont donné satisfaction.

### L'optimisme est-il recommandé pour tous ?

**R.S.** Non, certaines personnes n'ont rien à y gagner ! Par exemple les pessimistes défensifs qui ont besoin d'imaginer le pire et d'avoir recours au catastrophisme pour réussir à mobiliser toutes leurs ressources. Si on les force à abandonner ce mode de fonctionnement et à le remplacer par l'optimisme, ils se plantent beaucoup plus souvent ! L'optimisme n'est pas bon non plus pour les addicts aux jeux d'argent : persuadés qu'ils vont toujours gagner, ils misent de plus en plus... et perdent de plus en plus, s'enfermant dans une vraie souffrance.

### Le pessimisme est-il une caractéristique française ?

**JEAN VIARD** C'est incontestable ! Dans toutes les enquêtes internationales d'opinion, les Français apparaissent comme les plus pessimistes, y compris par rapport à leurs voisins européens. Cela dit, ils présentent une particularité tout à fait intéressante : s'ils sont pessimistes pour l'avenir de leur pays, ils sont plutôt optimistes pour eux-mêmes et pour ce qui concerne leur vie personnelle. La France est en quelque sorte le pays du bonheur privé mais celui du malheur public !

### Comment expliquez-vous cette ambivalence ?

**J.V.** À titre privé, les Français se font confiance pour être heureux, notamment pour relever le défi de la modernité et inventer de nouvelles manières de faire famille. En revanche, ils ne font aucune confiance à leurs dirigeants pour conduire le pays vers des succès et tirer leur épingle du jeu de la mondialisation, pour peser face aux Chinois et aux Indiens qui caracolent en tête du développement économique. Ce qui rend les Français pessimistes, c'est d'avoir été des leaders et des modèles pendant des siècles, de ne plus l'être et de n'avoir aucun espoir de le redevenir. Le récit français qui nous a longtemps portés, fondé sur la grandeur des Lumières, de la Révolution et de notre culture, s'est abîmé, il ne nous fait plus rêver.

« Ce qui rend les Français pessimistes, c'est d'avoir été des leaders et des modèles pendant des siècles, de ne plus l'être et de n'avoir aucun espoir de le redevenir »

# « La France est le pays du bonheur privé mais celui du malheur public ! »

**JEAN VIARD** est sociologue, directeur de recherche au CEVIPOF (Centre de recherches politiques de Sciences Po). Il est prospectiviste, ce qui consiste à élaborer des scénarios possibles pour l'avenir en fonction des données disponibles dans le présent. Il est l'auteur de *Le moment est venu de penser à l'avenir* et de *Quand la Méditerranée nous submerge*, aux Éditions de l'Aube.

### Les hommes politiques ont-ils une responsabilité dans cette absence d'optimisme collectif ?

**J.V.** Oui car nombre d'entre eux ont bien compris qu'il était beaucoup plus vendeur de prédire le futur effondrement du monde plutôt que l'espoir, d'alimenter les peurs – si besoin en ayant recours à des mensonges grossiers – plutôt que de souligner toutes les raisons d'être optimistes. Et même ceux qui pensent réenchanter les lendemains, en promettant par exemple un revenu universel, ne font qu'exacerber les angoisses en présentant un avenir où le travail aura définitivement disparu ! En réalité, nos politiques sont complètement paumés dans cette époque complexe, ils ont perdu carte et boussole : les Français l'ont compris et c'est cela qui les rend terriblement pessimistes. Ils ont l'impression de se retrouver dans un avion sans pilote ! À la décharge de nos dirigeants, il faut bien reconnaître que jamais le monde n'a autant changé qu'au cours de ces vingt dernières années, jamais l'humanité n'a connu au cours de son histoire une révolution – en

l'occurrence technologique – d'une telle ampleur et aussi rapide. Il est en effet fort difficile de construire une pensée et des outils quand tout se passe aussi vite...

### Ces raisons d'être optimistes pour l'avenir de notre pays, quelles sont-elles ?

**J.V.** Les deux principales sont l'allongement de la durée de la vie – nous gagnons trois heures de vie par jour ! – et notre natalité française particulièrement dynamique, le petit fléchissement récent n'étant qu'un trou passager dans la courbe lié à des raisons démographiques. Ce sont là deux signes patents que non seulement notre société ne se déconstruit pas mais qu'elle est bien armée pour regarder vers l'avenir avec espoir. Surtout, notre pays possède une force énorme qui se nomme diversité, même si pour l'instant nous avons tendance à la voir comme un poids. Plutôt que de penser que les jeunes des banlieues sont une charge ou un danger, utilisons-les pour développer nos grandes entreprises françaises partout en Afrique. Ils ont déjà la langue et la culture, donnons-leurs les compétences afin qu'ils deviennent des acteurs de la France dans la mondialisation. Voilà une manière optimiste et pragmatique d'envisager demain ! Beaucoup plus en tout cas que d'élire des agitateurs qui ne feront que nous enfoncer dans nos peurs et nous condamner à un pessimisme chronique.