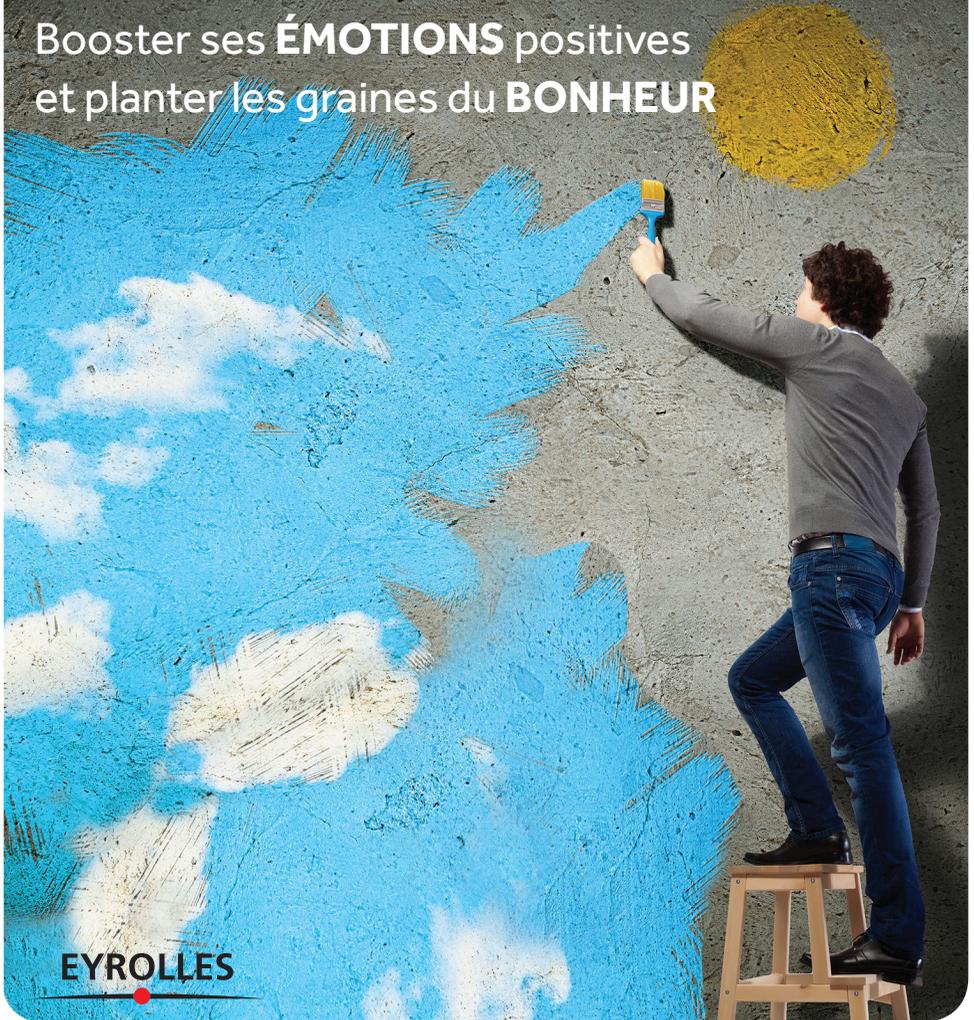




Delphine Luginbuhl • Aurélie Pennel

CULTIVER L'OPTIMISME

Booster ses **ÉMOTIONS** positives
et planter les graines du **BONHEUR**



EYROLLES

CULTIVER L'OPTIMISME

« Voir la vie en rose », « prendre les choses du bon côté » sont des expressions usées et pourtant, il y a beaucoup d'avantages à être optimiste. Une meilleure santé, une meilleure relation à autrui, une meilleure façon de travailler. Qu'est-ce que l'optimisme ? Comment changer notre regard sur les situations que nous vivons ? Comment cultiver cette attitude ? À l'aide d'exercices et d'exemples qui s'appliquent au quotidien, ce guide documenté, illustré et outillé nous met sur la voie d'une vie plus épanouie, étape par étape.

- Un ton léger
- Une approche pragmatique
- Des conseils de pros



© Joachim Beauvillain

DELPHINE LUGINBUHL est ingénieure de l'École Centrale Paris et diplômée de psychologie à l'Université Paris 8. Elle intervient en entreprise en tant que coach et conférencière. Elle accompagne également des particuliers en quête d'épanouissement professionnel et personnel.

www.delphineluginbuhl.com



© Joachim Beauvillain

AURÉLIE PENNEL est diplômée de l'École de Management de Grenoble (GEM). Elle dirige depuis plus de quinze ans des équipes de tailles variées dans un grand groupe industriel français. Elle exerce également une activité de consultante et de conférencière.

www.pennelup.com

CULTIVEZ L'OPTIMISME

Delphine Luginbuhl
Aurélie Pennel

CULTIVEZ L'OPTIMISME

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

Illustrations : Shutterstock

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56869-1

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 11 |
| Les Français ont une réputation de râleurs | 11 |
| Un contexte propice au pessimisme | 13 |
| La France, championne du pessimisme | 13 |

Partie 1 Les vertus de l'optimisme

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 1 Tour d'horizon de l'optimisme | 19 |
| Sagesse populaire, définition officielle et citations illustres | 19 |
| Quand la psychologie positive définit l'optimisme | 21 |
| <i>Les trois critères qui définissent l'optimisme</i> | 21 |
| <i>Un optimisme protéiforme</i> | 23 |
| Ce que n'est pas l'optimiste | 24 |
| <i>L'optimiste n'est pas une personnalité narcissique</i> | 25 |
| <i>L'optimiste n'est pas quelqu'un qui ne se remet jamais en question</i> | 25 |
| <i>L'optimiste ne vit pas dans le déni</i> | 26 |
| En résumé, l'optimisme est une façon de voir le monde | 28 |
| Chapitre 2 L'optimisme se doit d'être bienveillant | 31 |
| Pourquoi optimisme et bienveillance sont indissociables | 31 |
| L'optimisme bienveillant envers soi-même | 32 |
| <i>Croire en ses propres capacités</i> | 33 |
| <i>S'octroyer le droit à l'erreur</i> | 34 |
| <i>S'aimer comme on est</i> | 35 |
| <i>Savoir lâcher prise</i> | 35 |
| <i>Relativiser les épreuves</i> | 37 |
| L'optimisme bienveillant envers les autres | 38 |
| <i>Croire aux capacités des autres et en leur potentiel d'amélioration : l'effet Pygmalion</i> | 39 |
| <i>« Sometimes we win, sometimes we lose learn »</i> | 40 |
| <i>Souligner ce qu'il y a de bon chez les autres</i> | 42 |

Chapitre 3 Les bénéfices de l'optimisme 47

| | |
|--|----|
| Les bénéfices de l'optimisme sur la santé | 48 |
| <i>Des effets notables sur de nombreuses maladies</i> | 48 |
| <i>L'optimisme augmente la durée de vie</i> | 52 |
| <i>Pourquoi les optimistes sont-ils en meilleure santé ?</i> | 53 |
| Les bénéfices de l'optimisme bienveillant sur la performance | 56 |
| <i>L'optimisme bienveillant appliqué aux enfants</i> | 56 |
| <i>L'optimisme bienveillant améliore la performance individuelle</i> .. | 59 |
| <i>L'optimisme bienveillant au service de la performance collective</i> .. | 61 |
| <i>Cultiver l'optimisme : un véritable enjeu d'entreprise</i> | 62 |
| Les bénéfices de l'optimisme sur le bien-être | 65 |
| <i>Profiter des bons moments</i> | 65 |
| <i>Affronter l'adversité</i> | 66 |
| <i>Se réjouir pour et avec autrui</i> | 68 |
| <i>Et avec les inconnus ? Positive attitude !</i> | 69 |
| Le phénomène de contagion | 71 |

Partie 2 Le chemin de l'optimisme77

Chapitre 4 Inné ou acquis ?..... 81

| | |
|---|----|
| Toi, tu as de la chance..... | 81 |
| L'homme naturellement bienveillant | 82 |
| Optimistes par nature ? | 84 |
| <i>Globalement, les enfants sont naturellement optimistes et positifs.</i> .. | 85 |
| <i>L'enfant sous influence</i> | 85 |
| Et vous, de quel côté êtes-vous ? | 86 |
| Génétique, éducation et libre arbitre | 88 |

Chapitre 5 Les freins à lever..... 95

| | |
|--|-----|
| Des freins intrinsèques..... | 95 |
| <i>Le creux ultradien</i> | 95 |
| <i>La génétique et l'évolution.</i> | 97 |
| <i>L'impuissance apprise.</i> | 98 |
| <i>L'habituation hédonique</i> | 100 |
| Des freins liés à ceux qui nous entourent..... | 101 |
| <i>Le regard des autres</i> | 101 |

| | |
|---|-----|
| <i>Lutter contre la négativité ambiante</i> | 102 |
| <i>Le bonheurisme</i> | 104 |
| Quelques pièges à éviter | 105 |
| <i>Épuiser son entourage</i> | 105 |
| <i>Perdre de vue la réalité</i> | 106 |

Chapitre 6 Surmonter les obstacles mentaux et les pensées négatives

| | |
|--|-----|
| Chassez les pensées négatives | 111 |
| <i>La vilaine petite voix intérieure</i> | 112 |
| <i>La distraction, tout simplement</i> | 113 |
| <i>Trouvez des explications alternatives</i> | 114 |
| La technique de la réfutation | 115 |
| Cherchez le bon côté des choses | 116 |
| Acceptez vos émotions négatives | 117 |

Partie 3 Devenir optimiste

Chapitre 7 Ressentir les émotions positives

| | |
|--|-----|
| Respirez | 127 |
| Ressourcez-vous | 129 |
| Identifiez vos « ressorts du bonheur » | 130 |
| Réinterrogez régulièrement vos priorités professionnelles. . . | 132 |
| Adoptez un état d'esprit positif au travail | 136 |

Chapitre 8 Cultiver les émotions positives

| | |
|--|-----|
| Profitez du moment présent | 141 |
| Boostez l'image que vous avez de vous-même ! | 143 |
| Les trois bonnes choses | 146 |
| Ayez des projets | 148 |

Chapitre 9 Partager et propager les émotions positives

| | |
|--|-----|
| Gardez le sourire ! | 153 |
| Osez l'humour | 155 |
| Ayez à vos côtés au moins une « personne ressource » | 156 |
| Apprenez à ressentir et à exprimer votre gratitude | 159 |
| Accomplissez consciemment des actes de bonté | 162 |
| Communiquez avec bienveillance | 163 |

| | |
|--|------------|
| Managers, insufflez l'optimisme bienveillant par le haut | 168 |
| Et surtout... faites votre part ! | 173 |
| Bibliographie | 181 |
| Index | 183 |

*« Un régal, cet ouvrage, il vous fera voir la vie autrement...
Avec le sourire en fait ! »*

François Berléand

*« La pensée positive est l'une des clés de la réussite.
Ce petit livre vous aidera à aller droit au but. »*

Jean-Pierre Papin

INTRODUCTION

Ce lundi, comme bien souvent le lundi au retour de congés, je prends le RER tranquillement... Enfin, tranquillement, après avoir couru avec mon fils jusqu'à l'école, puis avoir sprinté jusqu'au quai pour attraper le train de 8 h 39 et arriver à l'heure à ma réunion. Oui, le 8 h 39, celui dont je découvre qu'il vient d'être annulé... Je trépigne et m'agace quand le train suivant arrive enfin. J'éprouve alors les plus grandes difficultés à monter dedans et, une fois que j'y suis parvenue, je me sens comme une sardine dans une boîte, promise à une promiscuité dérangeante auprès de mes compagnons d'infortune.

À cet instant, une onde de choc me traverse et, comme environ 90 % des usagers, je soupire, lève les yeux au ciel, ressasse la situation et râle !

Et puis *stop*, je suis en train de coécrire un ouvrage qui me passionne sur l'optimisme bienveillant, je ne peux continuer à râler et à ressasser des pensées négatives.

Je m'arrête, j'observe, j'écoute... et j'entends mes voisins se plaindre de la RATP, de la pluie, de leur travail, de la maîtresse, du gouvernement, du système scolaire, bref, de *tout* ! Mais pourquoi ?

Les Français ont une réputation de râleurs

Le Français (voire pire, le Parisien) a la réputation d'être râleur et pessimiste. S'agit-il là d'un *french bashing* gratuit ou du reflet de la réalité ?

De nombreuses études soulignent que cette représentation du Français râleur n'est pas que le fruit d'une imagination débordante, ancrée dans un inconscient collectif planétaire.

Ainsi, les touristes européens perçoivent les Français comme des êtres malpolis, arrogants, prétentieux et, surtout, râleurs¹.

Les Français eux-mêmes sont bien conscients que le sport national qui consiste à « râler » est une discipline dans laquelle se distingue la nation au grand complet. En effet, 93 % des personnes interrogées déclarent que les Français râlent souvent ou très souvent².

Parmi les grands « râleurs » du monde entier, la France se retrouve sur la plus haute marche du podium, avec 72 % des voix.

Un petit clin d'œil à la gent féminine

En analysant les résultats de cette étude, nous avons obtenu une petite satisfaction personnelle : pour les sondés, ce sont les personnes âgées, les hommes, puis les jeunes qui râlent le plus.

Les femmes n'arrivent qu'en quatrième position.

À la question « Pourquoi râlez-vous ? », les réponses suivantes sont éloquentes :

- « Il faut râler dans la vie sinon on se laisse marcher dessus. »
- « C'est dans mon tempérament. »
- « Ça me fait du bien/ça me détend. »

Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces réponses, ce livre devrait vous ouvrir de nouvelles perspectives...

1. Étude Travelzoo (2014).

2. Étude Opinionway (mai 2010) réalisée pour la MAAF auprès de 1 005 personnes de plus de 18 ans, représentatives de la population française.

Un contexte propice au pessimisme

En bons cocardiens que nous sommes, l'envie est forte de justifier nos comportements en arguant que les Français, eux, sont réalistes et que la situation actuelle en France est peu propice à l'optimisme.

Nous sommes confrontés à des situations que nous aurions préféré éviter : pollution, crise économique, paupérisation de la société, attentats...

Quand bien même souhaiterions-nous ne pas demeurer focalisés sur ce type d'informations qu'il serait impossible d'y échapper tant les médias relaient toujours plus d'informations négatives. En effet, cela fait davantage le buzz que celles qui portent sur les bonnes actions du quotidien et les bonnes nouvelles. Les médias ont donc un rôle prépondérant quand il s'agit d'entretenir la morosité ambiante.

Cependant, il en va de même dans d'autres pays, et force est de constater que c'est pourtant la France qui conserve la palme du pessimisme.

La France, championne du pessimisme

Le moral des Français est au plus bas depuis plusieurs décennies, avec seulement 29 % d'optimistes³.

La France, avec une vision de l'avenir empreinte de défiance⁴, est la deuxième nation la plus pessimiste du monde. Les Français ne sont que 43 % à se déclarer « heureux » ou « très heureux », contre une moyenne de 70 % dans l'ensemble des pays étudiés.

3. Sondage Ifop (2014).

4. Étude annuelle de BVA-WIN (2014) : baromètre international de la confiance en l'avenir réalisé auprès de plus de 40 000 personnes de 65 nationalités.

Cette tendance se répète chaque année : les Français demeurent parmi les plus pessimistes, souvent beaucoup plus que les citoyens de pays dont le contexte socio-économique est bien moins favorable, voire au sein desquels les conflits font rage (Irak, Niger...).

Ces champions du pessimisme le sont tout autant en ce qui concerne la consommation de psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, etc.) et le chiffre d'affaires issu de la vente d'antidépresseurs a été multiplié par 6,7 entre 1980 et 2001⁵. La dépression et le *burn out* sont d'ailleurs devenus des phénomènes de société.

Le déclin du sentiment de bonheur en France n'est pas une fatalité ; nous sommes convaincues que l'optimisme bienveillant est une des clefs qui peut permettre d'inverser cette tendance.

Le cheminement, parfois long et difficile, vers le bonheur se doit d'être réalisé individuellement et collectivement. Ensemble, apportons notre pierre à l'édifice d'un bien-être partagé : rejoignons les rangs des optimistes bienveillants !

C'est ce que nous vous proposons dans cet ouvrage qui, nous l'espérons, sera pour vous un compagnon de route, un allié précieux que vous déciderez de rouvrir de temps à autre.

Le premier volet nous permet de faire un tour d'horizon de la théorie qui existe sur le sujet, notamment issue des enseignements de la psychologie positive, tout en l'agrémentant d'anecdotes piochées dans nos vies personnelles et professionnelles. Puis, nous nous attachons à démontrer tout ce que l'optimisme peut vous apporter, à vous et à ceux qui vous entourent. Enfin, dans un troisième volet, nous vous proposons des exercices simples et pratiques, qui vous permettront de cultiver l'optimisme et la bienveillance dans votre vie quotidienne.

5. Élise Amar et Didier Balsan, « Les ventes d'antidépresseurs entre 1980 et 2001 », *Études et résultats*, n° 285, Drees, janvier 2004.

PARTIE 1

LES VERTUS DE L'OPTIMISME

Si le terme « optimisme » fait partie du langage courant, nous avons tous notre propre interprétation de ce qu'il signifie. C'est pourquoi il nous semble indispensable de clarifier la définition que nous en retenons dans cet ouvrage.

Cela implique tout d'abord de décortiquer des dizaines de définitions, toutes valables, bien que différentes. En effet, de la sagesse populaire aux ouvrages qui existent sur le sujet, tout le monde y va de sa définition personnelle de l'optimisme, et toutes peuvent se justifier.

Nous nous intéresserons ensuite à la vision de l'optimisme tel que le caractérise la psychologie positive, et nous arrêterons sur ce qu'il n'est pas, car cette notion est trop souvent galvaudée.

Nous verrons également que la bienveillance constitue une qualité intrinsèque que l'optimiste s'évertue à cultiver, tant pour lui-même que pour les autres.

Enfin, nous expliciterons les vertus de l'optimisme sur trois domaines clés de l'épanouissement personnel que sont la santé, la performance et le bien-être.

Dans cette partie, vous trouverez non seulement de la théorie, mais également des anecdotes du quotidien et des premiers leviers pour développer l'optimisme.