Comment pensent les optimistes

Compte Test - 2013-02-18 19:28:00 - Vu sur pharmacie.ma

Depuis une vingtaine d'années, grâce à la psychologie positive s'attachant à décrypter le fonctionnement des «personnalités qui réussissent», il devient possible de comprendre avec plus de précision comment pensent et vivent les optimistes.

Pour Philippe Gabilliet, psychosociologue professeur à l'ESCP Europe et auteur d'un Éloge de l'optimisme (Éd. Saint-Simon), les optimistes sont d'abord ceux qui se bougent et cherchent de bonnes raisons de se battre dans un environnement qui, lui, a priori, ne va pas s'améliorer. «C'est vraiment le propre de ces personnalités: ils fonctionnent essentiellement en mode potentiel, explique-t-il. Dans n'importe quelle situation, ils voient d'abord ce qu'il est possible de faire. Un pessimiste, même très intelligent, se contentera de constater, éventuellement d'analyser. Mais il restera dans une posture passive, voire de victime.»

À l'inverse, l'optimiste, chercheur de mouvement, de liberté, ira même parfois jusqu'à «faire comme si» (faire comme si j'allais guérir de cette maladie incurable, retrouver un travail prochainement...) pour ne pas stagner dans le fatalisme. «Ils ont une confiance non négociable dans le pouvoir de leur volonté», rappelle Philippe Gabilliet. C'est là un autre de leur mode de fonctionnement: l'optimisation. Faire du mieux possible malgré ce qui leur arrive.

Martin Seligman, professeur à l'université de Pennsylvanie et «pape» de la psychologie positive, a précisé le mode de pensée optimiste. Ceux qui adoptent cette «attitude mentale» voient la dimension transitoire des événements, quand les pessimistes en voient le caractère permanent. Les premiers disent «un régime ne marche pas quand on déjeune souvent au restaurant», alors que les seconds affirment: «Ça ne sert à rien de faire un régime.» Autre manière d'envisager la réalité qui plombe les pessimistes: la généralisation. Ils affirment «la lecture, c'est nul» quand les esprits positifs disent «ce livre n'est pas terrible».

Et lorsque les événements difficiles arrivent, les optimistes n'en sont pas épargnés, mais ils parviennent à ne pas contaminer toute leur existence avec un problème: s'ils ont une crise de couple, ils ne laissent pas celle-ci envahir aussi leur vie professionnelle ou leurs relations avec leurs enfants. Ils savent compartimenter.

Cette conscience de l'impermanence de tout est aussi une ressource fondatrice pour les «optimistes paradoxaux» comme Yves de Montbron qui avoue, lui, ne pas voir spontanément le côté rose des événements. «Lorsque le niveau du moral baisse un peu, avoue-t-il, je me reconnecte à mon réseau d'amis, je pratique la gratitude et - notamment à la fin de ma journée - je note les trois ou quatre faits qui m'ont procuré de la satisfaction.»

Autant de stratégies qui laissent penser que les optimistes, bien loin d'être benêts, sont hautement conscients du caractère éphémère et précieux de la vie. Et leur mission inconsciente, le rôle qu'ils se donnent, est de diffuser cette découverte autour d'eux. «La posture optimiste, c'est le carburant numéro un pour maintenir de la cohésion dans une équipe professionnelle, une famille ou une association», estime Philippe Gabilliet.