

# EN 2017, SOYEZ "OPTIRÉALISTE" !

"LE PESSIMISTE SE PLAINT DU VENT, L'OPTIMISTE ESPÈRE QU'IL VA CHANGER, LE RÉALISTE AJUSTE SES VOILES", DISAIT WILLIAM ARTHUR WARD. ET VOUS, OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ?

Par Claire Sejournet

Il y a ceux qui voient le verre à moitié plein, ceux qui le voient à moitié vide... et les autres. Mêlant l'enthousiasme pour l'avenir des optimistes et le réalisme des pessimistes, **les "optiréalistes" sont les plus heureux** et les plus susceptibles de rencontrer le succès.

C'est en tout cas ce qui ressort des travaux de Sophia Chou, chercheuse en psychologie organisationnelle à l'Université nationale de Taïwan. En se penchant sur le cas de 200 étudiants qui se disaient optimistes, elle a observé qu'ils **se répartissent entre les idéalistes et les réalistes**. Ces derniers s'appuient sur leur

réalisme pour progresser et positiver sans s'embourber dans les vicissitudes du quotidien ni glisser vers la "pensée magique".

Forts de leur self-control, **les "optiréalistes" sont capables de rebondir**, expliquait Sophia Chou lors de la présentation de ses travaux à la conférence de l'American Psychological Association, durant l'été 2013 : *"Lorsqu'ils doivent affronter un problème ou un challenge, ils ne diront pas 'Je n'ai pas le choix, c'est la seule chose que je peux faire'. Ils seront créatifs et auront un plan A, un plan B et même un plan C."*

Cet **"optimisme intelligent"**, comme l'appelle Alain

Braconnier, auteur de *Optimiste* (éd. Odile Jacob), est positif pour notre bien-être, car il induit bonheur, persévérance et accomplissement personnel.

**On ne nous dit pas tout..**

À la manière des complotistes, un "optiréaliste" pourrait s'écrier qu'on nous cache beaucoup d'informations. Sauf que, dans son cas, **le message est positif** : tout n'est pas aussi noir qu'on vous l'affirme.

Pour Jacques Lecomte, auteur de *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez*, la révélation a eu lieu en 2015 : *"Tout le monde disait que 2015 était une année pourrie. Mais pendant l'été, l'ONU a publié un rapport qui dressait le bilan des*



©Ashim D'Silva/Unsplash.com

actions du Programme du millénaire. En le lisant, j'ai réalisé que le monde allait beaucoup mieux que quinze ans auparavant. Bien sûr que les attentats qui ont frappé la France sont une chose grave, mais ça ne veut pas dire tout ! La France n'est qu'une partie du monde et

2015 une partie du temps. Si on prend une vision plus large du temps et de l'espace, le monde va plutôt bien, mieux qu'avant."

Voici pêle-mêle **quelques-unes des bonnes nouvelles** que Jacques Lecomte relève :  
- près de deux milliards de

personnes ont été libérées d'une probable sous-alimentation au cours des vingt-cinq dernières années ;  
- le nombre d'enfants non scolarisés a été divisé par deux en moins de vingt ans : 120 millions en 1996 et 57 millions en 2015 ;

- la superficie des zones protégées dans le monde double tous les dix ans depuis un demi-siècle ;
- aucune espèce marine n'a disparu ces trente dernières années ;
- depuis les années 1970, le nombre de pays ayant aboli la peine de mort augmente constamment : ils étaient 8 en 1950, 102 en 2015.

Loin d'être exhaustive, **cette liste remonte le moral et**

change du discours ambiant. *"Nous faisons face à une grave disproportion entre l'information négative et celle positive, pointe Jacques Lecomte. Il y a des journalistes qui donnent des fausses informations, parfois volontairement, souvent involontairement. Et il y a des journalistes qui déforment l'information, qui ne donnent que les aspects négatifs sans contrebalancer avec ce qui est positif. L'information est partielle et donc partielle. C'est*

*dogmatique de ne vouloir parler que de négatif !"*

### **Du positif pour agir**

Dans la logique "optimiste", il ne s'agit pas d'être béat et naïf mais mesuré, c'est-à-dire savoir présenter ce qui va comme ce qui ne va pas, et surtout assurer un "droit de suite" sur les sujets d'alerte.

Ainsi, Jacques Lecomte s'insurge sur le traitement médiatique du trou dans la



© Pixabay

couche d'ozone : "Pendant des années, on nous a alarmés sur l'augmentation de la taille du trou de la couche d'ozone, on nous montrait des cartes sur lesquelles il ne cessait de s'agrandir. Mais maintenant qu'il se réduit, personne n'en parle !"

Il est pourtant **crucial d'être au courant des bonnes nouvelles**. "Mettre en avant la négativité dans les médias permet de faire peur aux gens. Or, en faisant peur aux personnes, on les fige. Si vous regardez le journal télévisé, il y a des chances que vous avortiez votre projet avant de l'avoir commencé en vous disant 'On n'est pas si malheureux que ça'. Mais le but d'une vie n'est pas de ne pas être malheureux, c'est d'être heureux", assure Charlotte Savreux, journaliste et auteure du livre *L'année du déclic*.

Jacques Lecomte ne dit pas autre chose lorsqu'il insiste sur **ce qui donne envie d'agir** : "Montrer des évolutions positives dans la société, c'est présenter des exemples qui donnent envie d'agir. Si on ne présente que le noir, on laisse les gens dans le désespoir et l'immobilisme, car on a l'impression, en tant que 'petit' citoyen, qu'on ne peut rien faire."

L'"optimiste" est fondamentalement optimiste. Il est lucide sur le fait que le meilleur et le pire peuvent arriver. Et c'est pourquoi **il doit rester actif**, précise Jacques Lecomte : "Nous n'avons pas

besoin d'un optimisme de l'attente mais de l'action. On doit croire à ce que l'on veut voir arriver. Sans être méchant, dire 'ce n'est pas possible, vous êtes un rêveur', c'est laisser faire !"

### **Lancez-vous et tant mieux si ça ne marche pas**

"La génération des soixante-huitards laisse place à une nouvelle génération", introduit Charlotte Savreux. Pour la journaliste, pas de doute : nous ne traversons pas une crise, nous vivons **un basculement vers de nouvelles valeurs**. "L'époque dans laquelle on vit demande que l'on exprime des valeurs très fortes : courage, persévérance, goût de l'effort, sens des responsabilités, de l'audace. Ce n'est pas facile, mais c'est formidable d'être courageux, d'avoir de l'audace... les bonheurs viennent aussi des efforts surmontés."

Pour se mettre en marche, **il faut un déclic**. "Le déclic, c'est le pas qu'on fait pour passer de l'intention à l'action, pour sortir de sa zone de confort, pour oser", explique l'auteure. C'est un mouvement que nous sommes les seuls à pouvoir amorcer. Elle ajoute : "Un jour arrive où l'envie devient plus forte que la peur. Ça peut nous prendre un matin en nous réveillant, après une conversation, en lisant un article..."

En fait, le déclic, "**c'est un oui après de nombreux non**", que ce soit des "non" que nous nous

sommes imposés ou que nous avons reçus. Ce qui veut dire que, **pour réussir, il faut échouer**.

Les 50 personnalités dont Charlotte Savreux dresse le portrait dans son livre sont autant d'exemples de cette capacité à rebondir. De James Dyson (inventeur des aspirateurs sans sacs) à Malika Bellaribi (chanteuse d'opéra née dans les bidonvilles de Nanterre), d'Alain Ducasse (chef) à Florence Servan-Schreiber (professeure de bonheur), toutes ces personnes ont un point commun : "Pour elles, la notion d'échec n'existe pas. Ce sont des apprentissages, des épreuves, une expérience. Lorsque l'on n'a pas quelque chose, d'autres possibles s'ouvrent à nous."

Dans son essai intitulé *Les vertus de l'échec*, le philosophe Charles Pépin décortique l'échec pour montrer le positif que l'on peut en tirer. Pour lui, aucun doute, **l'échec a beaucoup à nous apprendre** dès lors que l'on accepte de s'y intéresser. Avoir raté n'est pas "être un raté", et mieux vaut questionner un échec que se complaire dans un succès. Alors, cette année, osez !

■

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

*L'année du déclic*, Charlotte Savreux, Balland, 2016.

*Les vertus de l'échec*, Charles Pépin, Allary Éditions, 2016.

*Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez*, Jacques Lecomte, Les Arènes, février 2017.