

# LA FORCE DE L'OPTIMISME

Martin Seligman

Synthèse par Olivier Leroy - Septembre 2013

La pensée ne se réduit pas à une simple réaction aux événements ; elle les modifie. Ainsi celui qui se juge incapable d'avoir une quelconque influence sur l'avenir de ses enfants se trouvera comme paralysé lorsqu'il s'agira d'aborder cette question.

La prophétie du pessimiste se réalise comme fatalement : il est capable de transformer un simple revers en désastre !

Et si l'on pouvait désapprendre le pessimisme et acquérir les compétences permettant de prendre du bon côté les malheurs de la vie ?!



## *Comment j'interprète ce qui m'arrive ?*

Le mode optimiste d'explication en cas d'événement heureux est l'inverse du mode pessimiste face aux événements fâcheux. Derrière la chance et le bonheur, le pessimiste ne trouve qu'une cause fortuite alors que l'optimiste y voit un facteur durable.

L'optimiste parvient à enfermer son problème dans une case et à continuer à mener sa vie. Chez le pessimiste au contraire, c'est tout de suite l'hémorragie : qu'un seul fil de sa vie se casse et c'est tout le tissu qui se défait. Or celui qui voit des forces universelles à l'œuvre dans chaque échec aura tendance à jeter l'éponge dès qu'il échoue dans un seul domaine.

Le pessimiste prend sur lui une part exagérée de responsabilité. Alors que l'optimiste qui attribue ses malheurs à une cause passagère sera plus motivé pour y remédier.

En résumé, le mode d'explication pessimiste se caractérise par la tendance à attribuer à des événements désagréables des **causes personnelles** (« c'est de ma faute »), **permanentes** (« ça ne changera jamais ») et **générales** (« c'est toujours la même chose »).

## *Ce que je pense, je le ressens.*

Quand je rumine mes pensées négatives, je les ressens en boucle. Ce processus d'analyse obsessionnelle, associé à un mode d'explication pessimiste, mène à la dépression. La tendance à l'analyse en constitue le moteur. Alors que la tendance à l'action en est le frein.

Quand on est déprimé, les petits obstacles paraissent insurmontables. On dispose d'une réserve inépuisable d'explications qui font apparaître chaque succès comme un échec ! La clé de l'effacement définitif de la dépression consiste en un **changement du mode d'explication**.

## *Optimisme et réussite professionnelle*

La société d'assurance Metropolitan Life a fait le pari de privilégier l'optimisme dans les critères de recrutement de ses commerciaux au détriment des critères techniques habituels.

Elle a comparé la performance de ses nouvelles recrues et constaté que :

- Les plus optimistes ont démissionné deux fois moins que les autres. L'optimisme favorise la persévérance.
- La moitié la plus optimiste des commerciaux avait vendu 20% de plus que l'autre moitié. Et c'était même + 50% pour le quartile supérieur vs le quartile inférieur !

L'optimiste dispose d'un redoutable moyen de défense qui lui permet de garder le moral face à un univers impitoyablement indifférent.

L'entreprise moderne prospère grâce à ses optimistes - ses vendeurs, ses rêveurs, ses créateurs - mais elle a également besoin de profils plus « réalistes », des pessimistes modérés, qui voient le monde tel qu'il est et qui savent conseiller la prudence à bon escient.

Elle bénéficie d'une **tension dynamique** entre un optimisme et un pessimisme qui se corrigent et se compensent mutuellement.

#### *Comment le pessimisme vient aux enfants ?*

En général les enfants sont extrêmement optimistes et ont une grande capacité d'espérer... jusqu'à la puberté.

Le filtre maternel est décisif : la façon dont la mère parle du monde à son enfant a une influence majeure sur le mode d'explication de celui-ci. La mère nourricière et rassurante insuffle son optimisme à son enfant. Inversement, une mère inquiète va générer du pessimisme.

Le second filtre est celui des adultes, enseignants, parents, proches... que l'enfant écoute aussi attentivement. Les reproches d'ordre permanent et général (« tu es bête ») finissent par modifier l'idée qu'il se fait de lui-même. A l'inverse, des reproches d'ordre temporaire et particulier (« applique-toi davantage », « ces tests sont conçus pour des plus grands que toi ») l'inciteront à considérer le problème comme soluble et circonscrit. L'impact sur l'estime de soi est diamétralement opposé.

Le troisième facteur est à chercher dans les crises que traverse l'enfant : la manière dont elles sont traversées forme la disposition d'esprit de l'individu. Une crise surmontée renforce l'optimisme car perçue comme transitoire, particulière et d'origine externe. Au contraire, une crise non surmontée renforce le pessimisme qui ressurgit à chaque nouvelle crise. Les graines du désespoir sont plantées.

L'expérience de l'école vient ensuite conforter ces phénomènes : l'expérience de l'échec produit chez chacun un sentiment d'impuissance et d'abattement.

- mais chez l'enfant optimiste, il ne dure pas ; pour lui, aucun coup dur n'est définitif ; il y voit un revers passager, un défi à relever sur le chemin de l'inévitable victoire !
- l'enfant pessimiste au contraire s'installe dans la défaite qu'il vit comme un état permanent et universel.

Au total, **les pessimistes ne réalisent pas leur potentiel** (« qu'as-tu fait de tes talents ?! ») **alors que les optimistes le dépassent.**

#### *Ce que nous révèle le sport*

Des études menées auprès d'équipes de base-ball et de basket ont montré qu'après une défaite, les équipes optimistes dépassent généralement les pronostics lors de la rencontre suivante alors que les pessimistes déçoivent le plus souvent.

Ces résultats illustrent la **capacité de rebondir après un échec**, forte chez l'optimiste, faible chez le pessimiste.

#### *Optimisme et santé*

Les bienfaits de l'optimisme sur la santé sont également bien documentés. La première arme de l'optimiste pour assurer sa santé est d'étouffer le sentiment d'impuissance donc de maintenir les défenses immunitaires sur le pied de guerre. Le pessimiste, convaincu du caractère permanent, général et personnel de toute maladie, doute de l'efficacité de quelque effort que ce soit pour la vaincre. Il part battu...

Par ailleurs, l'optimiste peut compter sur le soutien de son entourage. La capacité d'aimer et d'entretenir des amitiés profondes impacte positivement notre état de santé. S'isoler en cas de maladie ne fait que diminuer les chances de guérison.

Joie de vivre et optimisme ont clairement des effets bénéfiques sur la santé, indépendamment de la gravité de la maladie. Dans ce cadre par exemple, une étude a montré que l'activité du système immunitaire baisse fortement en période de deuil.

### *Comment développer sa capacité à rebondir ?*

Les revers de la vie n'épargnent personne. Mais l'optimiste, au lieu de baisser les bras, se relève et repart à l'attaque. C'est cette capacité de rebond qui lui permet de réaliser tout son potentiel. Comment alors le pessimiste pourrai-t-il l'acquérir ? Et cet apprentissage de l'optimisme ne risque-t-il pas de se faire aux dépens du réalisme ?

Précisons qu'il ne s'agit pas de verser dans un optimisme béat mais de libérer le pessimiste d'un mode d'explication des événements qui l'empêche de vivre ; de l'aider à élargir les choix dont il dispose face à l'adversité.

Il s'agit de briser le cercle vicieux qui déclenche une réaction d'abdication du pessimiste face à l'adversité. En remettant à plat le lien entre adversité, interprétation et conséquences. Les explications pessimistes nourrissent le découragement alors que l'optimisme pousse à l'action positive. Déduction logique : il suffit de modifier ses interprétations habituelles de l'adversité pour pouvoir réagir de façon nouvelle.

Ayant pris conscience du caractère pessimiste de ses interprétations, on dispose alors de deux possibilités d'action : en détourner son attention = la **distraktion** ou bien les remettre en cause = la **réfutation**. La seconde option ayant un effet plus durable, c'est sur elle qu'on va mettre l'accent.

En matière de réfutation, il existe 4 grandes techniques :

1. Quels sont les **faits** ?

L'optimisme se nourrit de faits, non pas d'une vision positive béate et injustifiée mais de faits concrets qui lui permettent de résister à des a priori qui entraînent eux-mêmes des réactions trop négatives.

2. Quelles sont les **explications de rechange** ?

Rares sont les événements qui n'ont qu'une seule cause. Or le pessimiste a le don de privilégier la plus défavorable des causes. Et il le fait non pas par réalisme mais par habitude pessimiste.

3. Quand bien même l'interprétation pessimiste est fondée, quelle en est la **portée** ? Est-il nécessaire de dramatiser ? Une entorse à mon régime ne fait pas de moi un goinfre... Autre angle de vue : quelle est la probabilité des conséquences néfastes que j'imagine ?

4. Enfin quelle est l'**utilité** de mon interprétation négative ?

Certaines personnes souffrent à chaque preuve de l'injustice de la vie. Elles n'ont certes pas tort à proprement parler mais à quoi cela sert-il de revenir sans cesse sur ces injustices ? La croyance en un monde juste est peut-être en soi une source de plus de souffrances qu'elle n'en vaut la peine. Variante (qui renvoie à la « distraction ») : au lieu de s'interroger sur la justesse de son interprétation, on peut tout simplement se demander si cela a une quelconque utilité d'y réfléchir à ce moment précis. Par exemple le funambule doit certes réfléchir à un moment ou à un autre aux conséquences d'une chute. Mais pas pendant qu'il avance sur la corde raide !

En résumé, sentiments et actions découlent non pas directement d'une situation d'adversité en tant que telle mais plutôt de l'interprétation que nous en faisons. D'où la possibilité de transformer notre disposition d'esprit face aux revers de la vie et donc de mieux y réagir.

En prenant l'habitude de **mettre en discussion ses interprétations négatives**, en suivant la séquence : Adversité / Interprétation / Conséquences / Réfutation / Dynamisation.

### *Vers un optimisme lucide.*

Si l'optimisme fait du bien, il a également ses limites : d'abord son action varie d'une culture à l'autre ; ensuite il empêche parfois de voir la réalité en face ; enfin il peut même donner à certains des clés pour nier leur part de responsabilité dans leurs échecs. Un optimisme bien compris est un optimisme lucide, avec les yeux grands ouverts.