



Ligue des Optimistes de France
www.liguedesoptimistes.fr

COMMENT DEVENIR PLUS OPTIMISTE

L'optimisme, c'est avant tout un mode de pensée, une démarche à mettre en œuvre face aux difficultés, qu'il s'agisse des siennes ou celles des autres.

Sur le terrain, l'état d'esprit optimiste consiste donc à affronter les difficultés, les revers, les tensions, les échecs éventuels, etc. sous l'angle de 4 paris, chacun pouvant être travaillé à partir de quelques questions-clés :

1^{er} pari : **Ce sont mes FORCES qui m'aident à construire les solutions, pas mes faiblesses.**

- Dans cette situation, quels sont aujourd'hui mes principaux points forts, mes qualités, les ressources de toutes natures sur lesquelles je peux m'appuyer pour explorer des solutions ?
- Où puis-je trouver de la ressource supplémentaire : de l'information, du soutien, etc.
- Qu'y a-t-il de positif dans la situation actuelle, soit pour moi, soit pour d'autres ?
- Certains de mes points faibles pourraient-ils m'être utiles si l'environnement change ? Comment ?

2^{ème} pari : **Mes forces sont d'autant plus puissantes qu'elles s'appliquent sur les bons LEVIERS, c'est-à-dire ceux sur lesquels j'ai une influence.**

- Quels sont les points sur lesquels je n'ai aucune marge de manœuvre (afin d'éviter de gaspiller mon énergie sur eux) ?
- Quels sont les points, les domaines sur lesquels j'ai le plus d'influence ?
- Quels sont les choix que je peux faire et qui seraient le plus susceptibles de faire bouger la situation actuelle ?

3^{ème} pari : **Face à toute difficulté, il y a une issue, une SOLUTION quelque part.**

- Comment la situation devrait-elle évoluer pour qu'elle me donne le sentiment de s'améliorer, même partiellement ?
- Quelqu'un de mon entourage ou de ma connaissance a-t-il déjà affronté avec succès ce genre de difficulté ? Comment ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans le contexte de cette situation pour la faire évoluer à mon avantage ?

4^{ème} pari : **Mon futur est rempli de POSSIBILITÉS POSITIVES, d'opportunités à venir que je ne perçois peut-être pas encore aujourd'hui.**

- Que puis-je apprendre de cette situation qui pourrait m'être utile ?
- Que puis-je faire dans l'immédiat pour tenter de retourner la situation à mon avantage ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans la situation pour qu'elle me redevienne favorable ?

Il existe beaucoup d'autres questions permettant de vous « optimiser » en situation difficile. C'est désormais à vous de les trouver... et surtout de les échanger avec les autres !

Philippe Gabilliet,
auteur de "Eloge de l'optimisme" (Ed. Saint-Simon)