



Ligue des Optimistes de France
www.liguedesoptimistes.fr

ÊTES-VOUS PLUTÔT OPTIMISTE OU PESSIMISTE ?

Quand vous les interrogez sur la meilleure façon de tester son optimisme ou son pessimisme, la plupart des auteurs vous renvoient au Test d'Orientation Vitale de Carver et Scheier.

Ce questionnaire présente l'avantage de nuancer le propos : nous sommes rarement tout optimiste ou tout pessimiste.

Test d'Orientation Vitale*

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

Répondez aux questions selon l'échelle suivante :

A : totalement d'accord

B : plutôt d'accord

C : neutre

D : plutôt pas d'accord

E : totalement en désaccord

	A	B	C	D	E
1. Même dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.					
2. J'ai de la facilité à me relaxer.					
3. S'il y a des chances pour que cela aille mal pour moi, ça ira mal.					
4. Je suis toujours optimiste face à mon avenir.					
5. J'apprécie beaucoup mes ami(e)s.					
6. C'est important pour moi de me tenir occupé.					
7. Je ne m'attends pratiquement jamais à ce que les choses se passent comme je le voudrais.					
8. Je ne me fâche pas très facilement.					
9. La plupart du temps, je doute que quelque chose de bien puisse m'arriver.					
10. De façon générale, je m'attends à ce qu'il m'arrive davantage de bonnes choses que de mauvaises choses.					

* Traduction du "Life Orientation Test" de M. Scheier et C. Carver

Autocorrection Test d'Orientation Vitale

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

Passez au calcul :

- Ignorez vos réponses aux questions 2, 5, 6 et 8. Ce sont des leurres.
- Aux questions 1, 4 et 10 : A = 4 point, B = 3, C = 2, D = 1, E = 0. Notez ce sous-total.
- Aux questions 3, 7 et 9 : A = 0 point, B = 1, C = 2, D = 3, E = 4. Notez ce sous-total.
- Additionnez les deux sous-totaux. C'est votre score total, sur une échelle de 0 à 24 :
0 est extrêmement pessimiste, 24 extrêmement optimiste.

En moyenne, la majorité des personnes obtient un score de 15, soit plutôt optimiste.

Commentaire :

Le "Test d'Orientation Vitale" (en anglais "Life Orientation Test" LOT-R) a pour but d'évaluer les différences entre une attitude générale d'optimisme et de pessimisme.

Plus votre score est élevé (maximum 24), plus votre attitude dans la vie est optimiste. Et plus grandes seront vos chances de réussite.

« L'optimisme est une variable individuelle qui reflète combien les gens ont des attentes favorables pour leur avenir.

Un niveau d'optimisme plus élevé est lié à un bien-être subjectif face aux difficultés et à l'adversité. Dès lors, l'optimisme serait lié à des niveaux d'engagement plus élevés et à des niveaux d'abandon plus faibles.

L'optimisme pousse à prendre des mesures proactives pour protéger sa santé, alors que le pessimisme amène à des comportements néfastes pour la santé. Dès lors, l'optimisme est corrélé avec les indicateurs de bonne santé.

L'approche énergique et déterminée qu'ont les optimistes pour atteindre leurs objectifs serait bénéfique dans le monde socio-économique. Il semblerait que l'optimisme amène à plus d'efforts dans l'éducation et, ultérieurement, à des revenus plus élevés. Les optimistes semblent aussi mieux réussir dans leurs relations.

Au total, les comportements des optimistes semblent inspirer des modèles de vie aux autres. »

Traduction libre du texte de l'Université de Miami, Département de Psychologie

(http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/abstracts/10_Carver_Scheier.html)

Et maintenant, que faire ?

Si votre score est au-dessus de la moyenne, c'est une bonne nouvelle : vous êtes naturellement optimiste et avez généralement une vision positive de l'avenir qui vous aide à voir la vie avec confiance et à entraîner les autres positivement.

Si votre score est inférieur à la moyenne, la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez progresser, car l'optimisme, l'attitude mentale positive sont des compétences qui se travaillent et se développent.

Vous pouvez commencer par en discuter intérieurement et vous demander : *« Comment cultiver mon optimisme pour lui laisser prendre davantage de place dans ma vie et vivre mieux ? »*

Vous pouvez aussi lire quelques-uns des ouvrages proposés dans la bibliographie, et mettre en pratique les conseils et exercices qu'ils recommandent... C'est facile et amusant !

Enfin, fixez-vous un Plan d'Action Optimiste et mettez-le en œuvre.