

Home > Actualités > Actus optimistes > Prendre la vie du bon côté, mode d'emploi

Prendre la vie du bon côté, mode d'emploi

19 décembre 2019



La positive attitude, vous connaissez ? Voici six conseils de la Ligue des Optimistes pour vaincre le pessimisme ambiant qui sévit en France.

1. S'efforcer à la bienveillance

S'intéresser aux autres, leur accorder du temps, encourager son entourage, le féliciter aide à prendre la vie du bon côté. « Quand on est bienveillant, on fait du bien à son interlocuteur mais aussi à soi-même », rappelle Christophe Tricart, formateur et intervenant pour la Ligue des Optimistes.

2. Ériger ce qui va bien en priorité

Voir la moitié du verre vide plutôt que la pleine, c'est notre cerveau qui veut ça. « Notre cerveau a naturellement un biais de négativité, explique Yves de Montbron, consultant et secrétaire de la Ligue. C'est-à-dire que l'on retient plus facilement ce qui ne fonctionne pas. Il faut placer en priorité les instants et événements sources de satisfaction. »

3. Entraîner son mental

L'optimisme, ça se travaille. « C'est un peu comme des muscles qu'on entraîne pour faire du sport. Voir les choses du bon côté, c'est une discipline personnelle qu'il faut répéter. » On peut par exemple noter à la fin de sa journée trois réussites ou trois moments de bonheur.

4. Moins consommer de médias

Dans la plupart des médias, les catastrophes et mauvaises nouvelles s'accumulent. Pour repousser le spleen et encourager l'enthousiasme, Yves de Montbron conseille une « diète médiatique » valable pour les médias et les réseaux sociaux, friands de bad news. Préférez lire des récits à conclusion positive, comme dans ÉcoRéseau Business !

5. Faire preuve d'humour

L'humour favorise les relations positives, aide à faire passer des messages, débloque même des conflits. Pour ceux qui se sentent peu à l'aise, quelques techniques s'avèrent utiles, comme « l'exagération ou la répétition ». Mais attention, ce n'est pas « distribuer des blagues à tout va. C'est plutôt utiliser des répliques au bon moment, avec parcimonie ».

6. Avoir en tête que l'on peut toujours rebondir

Même quand ça va très mal, l'être humain possède la ressource vitale pour rebondir. « On connaît tous des gens qui ont divorcé, qui ont perdu leur emploi et qui sont plus heureux aujourd'hui. Il ne faut jamais perdre de vue que, quelle que soit la difficulté, le malheur n'est pas figé et l'avenir sait réserver plein de bonnes surprises. »