



DOSSIER DE SYNTHÈSE

« LA FORCE DE L'OPTIMISME ; COMMENT VIVRE DU CÔTÉ POSITIF ? »

Pour répondre à cette question, Yves de Montbron, conférencier de la Ligue des Optimistes de France est intervenu afin d'apporter un souffle d'optimisme et d'énergie positive mais également des conseils et des outils pratiques.

Une définition pour débiter

« L'optimisme, c'est une confiance a priori envers l'existence, associée à la conviction qu'en cas de menace ou de difficulté, on saura réagir » dit Christophe André, psychiatre et auteur.

Un environnement médiatique anxigène

Il n'est pas facile de parler d'optimisme dans une société où l'on est assailli quotidiennement par les mauvaises nouvelles, à la radio, à la télévision ou dans la presse, qui répètent en boucle les catastrophes, les drames, les polémiques, les conflits, les guerres, etc...

Les médias se complaisent dans le catastrophisme car ce sont les sujets anxigènes qui captent le plus l'attention du public ! Résultat : nous sommes sur-informés du mal et de la misère du monde, et nous vivons dans un bocal saturé de négativité.

Face à ce constat, il est essentiel de prendre de la distance pour ne pas se laisser abattre par toutes ces informations toxiques qui minent notre moral.

Ce n'est pas ce qui nous arrive qui compte... mais comment nous le percevons

C'est la façon dont nous percevons les choses ou dont nous interprétons les événements qui a un impact sur notre état d'esprit et sur notre mental. Notre vie dépend de la façon dont nous regardons le réel, qui contient à la fois du positif et du négatif, le Ying et le Yang, la médaille et son revers, des qualités et des défauts, les roses et les épines...

La différence se fait lorsqu'on sait trouver du positif dans sa vie, ce qui nous élève et nous dynamise. C'est vital de chercher à voir le bon côté de chaque situation : « *Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté* » disait Winston Churchill.

Quand on pense positivement, qu'on cultive la joie de vivre, la gratitude, tout est alors plus facile, on est plus dynamique, plus créatif, plus confiant, on avance plus vite et on trouve des solutions. C'est une question de choix de notre attitude mentale.

Optimisme d'autrefois ou optimisme contemporain ?

Pour progresser, il faut réaliser que l'optimisme est généralement mal perçu en France. L'optimisme est souvent considéré comme une forme d'imbécillité naïve, caricaturé avec l'image idiote des Bisounours.

Cette idée reçue vient de la confusion entre une forme de sur-optimisme incantatoire new age (« *tout va très bien* », « *on y croit* », « *ça va le faire* »...) qui prend ses désirs pour des réalités, et l'optimisme moderne qui est un état d'esprit caractérisé par une perception positive de la vie, une projection confiante dans l'avenir et un engagement dans l'action pour faire changer ce qui doit l'être.

Toutes les grandes évolutions de la société ont été portées par des optimistes réalistes qui disaient « *on va trouver de nouvelles idées, on va créer de nouvelles solutions* », et qui l'ont fait (les frères Wright, Thomas Edison, l'abbé Pierre, Nelson Mandela, Steve Jobs...).

Les utopies d'hier sont les évidences d'aujourd'hui : l'avion, la conquête spatiale, l'ordinateur portable, le téléphone mobile... Un optimisme moderne, engagé et d'action, permet de réaliser des projets qui font avancer la société (le droit de vote des femmes, les premiers pas sur la lune ou l'abolition de la peine de mort...).

Cet optimisme moderne constitue un avantage concurrentiel majeur dans une société caractérisée par la morosité généralisée. Un individu optimiste, une équipe optimiste, une entreprise optimiste disposent de ressources motivationnelles accrues.

À quoi reconnaît-on un optimiste ?

Toute personne qui décide de fonctionner en mode optimiste adopte 3 comportements fondamentaux :

1. Elle perçoit en priorité ce qui va bien : elle voit d'abord le verre à moitié plein, le bon côté des choses, de la vie. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est un choix que chacun peut décider de faire consciemment.
2. Elle s'attend de préférence au meilleur : elle se projette positivement dans le futur et imagine des solutions.
3. Elle s'engage par sa volonté et ses actions : elle prend des décisions, elle agit, elle montre l'exemple et cherche à changer les choses pour les améliorer, même si ça ne fonctionne pas toujours du premier coup. Elle persévère pour réussir.

« Autant l'optimisme béat, c'est-à-dire inactif, est une sottise, autant l'optimisme d'action, compagnon de l'effort, est légitime » disait Léon Daudet.

Pourquoi est-on optimiste ?

Chez chaque être humain, l'optimisme s'incarne dans 3 moteurs psychologiques :

1. Un biais cognitif inné : une confiance a priori envers la vie et les événements, qui nous attire et nous fait agir vers un futur meilleur.
2. Un trait de caractère, qui s'est construit au fil de notre enfance et adolescence et qui colore notre personnalité.
3. Une attitude mentale choisie : face à la vie, à un défi ou une épreuve, chacun de nous peut décider de se mettre en mode optimiste. C'est cet optimisme de volonté qui active notre motivation, mobilise nos ressources, favorise l'engagement et la persévérance. Et c'est une compétence (un soft skill) que nous pouvons travailler et développer pour la renforcer (voir des outils dans la bibliographie).

Plan d'action : 3 clés pour vivre du côté positif

1. Accepter le négatif et se concentrer sur les aspects positifs de la vie, les réussites, les qualités, les points forts. Les rechercher, les valoriser, les utiliser.
2. Faire le pari du possible, investir son énergie sur ses marges de manœuvre et ses leviers d'actions, pour faire changer les choses. Et abandonner les ruminations stériles.
3. Activer sa créativité et raisonner en mode Solution pour continuer à progresser : inventivité, ingéniosité, audace, persévérance. C'est l'optimisme d'action qui conduit à l'innovation.

Pour conclure

« L'optimisme, c'est comme les essuie-glaces : ça n'arrête pas la pluie, mais ça permet de continuer à avancer » malgré les difficultés, malgré les embûches. Car, après la pluie vient le beau temps. Toujours.

Yves de Montbron

Conférencier de la Ligue des Optimistes de France

Téléphone : 06 85 54 64 84

E-mail : yves.de.montbron@liguedesoptimistes.fr

Conférencier positif : yvesdemontbron.com

Chaine vidéo : youtube.com/user/ManagerPositif

LinkedIn : www.linkedin.com/in/yvesdemontbron/



Cinq conseils pour activer sa positive attitude

Demain soir, Yves de Montbron, de la Ligue des optimistes de France, propose une conférence sur la force de l'optimisme. Petite mise en bouche avec cinq recommandations du spécialiste.

1 Démarrer sa journée de façon positive

Le matin, se créer un environnement pour se mettre de bonne humeur.

« On peut utiliser des formules comme : ça va être une journée formidable, j'ai de la chance d'être en vie, j'ai la chance d'avoir des gens qui m'aiment autour de moi, il va se passer plein de trucs géniaux, j'ai des objectifs pour aujourd'hui... »

Bref, il s'agit de démarrer la journée « d'une façon bienveillante avec soi-même ». Yves de Montbron recommande donc d'attendre plutôt le midi pour lire le journal ou écouter les infos à la radio.

2 Vivre avec les autres en harmonie

Ça veut dire « envoyer » des ondes positives aux autres : « Remarquer ce qu'ils font de bien, mettre en évidence leurs qualités, leurs points forts. La reconnaissance positive autour de soi crée une bulle positive. »

3 Comprendre que l'optimisme est une compétence qui se travaille

L'optimisme est un savoir-faire améliorable. « Cette capacité se travaille comme un muscle ou la mémoire. »

Elle s'entretient et se développe. « C'est important de le savoir quand on est parent, enseignant, éducateur, manager... Je dirais même que c'est une responsabilité morale que chacun doit avoir. »

En ce moment, Yves de Montbron « conseille de lire *Trois kifs par jour*, de Florence Servan-Schreber ».

4 Fréquenter des personnes optimistes

Et « lire des livres optimistes, voir



des films optimistes, par exemple *Gravity* ou *Seul sur Mars* qui racontent l'histoire d'humains qui traversent des moments difficiles, qui sont au bord de tout abandonner, seuls, puis qui trouvent la capacité de mobiliser leur esprit et faire face ».

Où encore des récits de sauvetage qui décrivent la farouche volonté de survivre.

5 Ne jamais oublier le principe du plus et du moins

La vie, c'est une montagne russe

émotionnelle, avec des moments où l'on est au fond du trou parce qu'on a perdu un être cher, son emploi, parce que l'on divorce, on est malade...

« La nature humaine a la capacité incroyable de rebondir une fois que la période de deuil est digérée », souligne Yves de Montbron.

Quelqu'un qui a décidé de cultiver l'optimisme va trouver de nouvelles ressources, qui font « qu'après un divorce naît un nouveau couple plus génial qu'avant ; après un licenciement, on trouve un job plus intéressant. Une maladie permet de se

rapprocher de ses êtres chers ».

« Il faut se dire que chaque épreuve de la vie comporte la potentialité d'un rebond positif ».

Michèle BESSON.

Jeudi 7 décembre, à 19 h 30, à l'amphithéâtre du lycée Bel Air. Entrée par la rue du Colonel Dumont-Saint-Priest, route de Maillezais. Entrée gratuite. Plus d'infos sur liguede-soptimistes.fr

Ce que promet la conférence

Habituellement, Yves de Montbron intervient dans le milieu professionnel. La conférence de demain soir, est exceptionnellement ouverte au public. « Je m'adresse donc à tout le monde : de l'étudiant au manager en passant par le parent, le professeur. »

Il adapte sa conférence « pour que chacun trouve en lui son attitude mentale optimiste, c'est-à-dire les

moyens de trouver les ressources pour faire face aux aléas de la vie ».

Dans un premier temps, il présentera ce qu'est un optimiste, comment il fonctionne. « Je vais utiliser beaucoup d'images et de dessins humoristiques pour illustrer cela. À la fin, je fournirai trois clefs, trois façons d'appréhender le monde pour être plus enthousiaste et plus efficace dans la vie ».

« Après ce que nous avons vu dans ce journal, et ce que nous voyons tous les jours, c'est très difficile d'être un écrivain du bonheur dans le monde actuel [...] La vie, naturellement, est une vallée de larmes ; elle est aussi une vallée de roses. C'est indiscernable. C'est une fête et c'est un désastre. »

Jean d'Ormesson, sur France 2, en mars 2016. Il était l'un des onze fondateurs de la Ligue des optimistes.

La force de l'optimisme : 5 questions à Yves de Montbron

📅 21 août 2018 📍 Elisabeth Durand-Mirtain 🗨️ 9e Salon Activ'Assistante, Bien être au travail, conférences, savoir-être assistantLe

A quelques jours de la conférence « La force de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde » découvrez avec Yves de Montbron un sujet qui interpelle. Peut-on, en adoptant une attitude positive, changer le cours des choses et en finir avec l'aquoibonisme ?

La force de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde

Elisabeth Durand-Mirtain, pour Activ'Assistante : « Le fil conducteur du 9e Salon Activ'Assistante des 20 et 21 septembre prochains est l'optimisme. Le 20 septembre à 9h45, vous animerez la conférence phare du programme « La force de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde ». En votre qualité de Secrétaire de la Ligue des Optimistes de France, pouvez-vous nous éclairer ? L'optimisme est-il un don reçu à la naissance ? Peut-on le mesurer ? Les Français sont-ils vraiment les champions du monde du pessimisme et comment inverser la tendance ? »

L'optimisme : un don inné ou acquis ?

Yves de Montbron : Une partie de notre optimisme vient de notre personnalité, « l'optimisme de caractère ». Son origine se trouve dans notre enfance et nos expériences. Puis, les travaux de Martin E.P. Seligman, chercheur américain en psychologie et père de la psychologie positive, ont démontré qu'il s'agit d'une compétence (« soft skill ») qui se travaille. En effet, nous avons tous une marge d'amélioration, nous pouvons développer cette compétence personnelle via l'optimisme de volonté, appelé aussi « optimisme intelligent » par Alain Braconnier, psychiatre français. Devenir plus optimiste est un projet de vie que chacun d'entre nous peut se fixer.

Peut-on mesurer l'optimisme d'un groupe ?

YDM : En soi, l'optimisme est difficilement mesurable car c'est avant tout un état d'esprit individuel. Mais, il m'en vient un particulièrement d'actualité : les messages positifs que transmettaient Paul Pogba et Hugo Lloris, joueurs de l'équipe de France championne du monde, avant chaque match. Ecoutez-les ! Ils ont avec Didier Deschamps, leur sélectionneur, mis en place une *posture positive*. C'est elle qui a fait la différence devant une équipe croate techniquement forte.

*L'optimisme est une
dynamique
relationnelle et
motivationnelle qui se
développe au fur et à
mesure qu'on la
partage*

Dans le monde du travail, que constatez-vous ?

L'optimisme est-il là ?

YDM : l'augmentation de l'optimisme se mesure par le nombre d'entreprises qui demandent des interventions ou des ateliers sur ce thème. *La culture positive se met peu à peu en place*. Les réserves de productivité des entreprises se situent dans l'humain et dans cette attitude mentale positive. Être optimiste, c'est un véritable avantage concurrentiel dans notre monde stressé et morose. Les gens qui réussissent sont ceux qui adoptent cette posture positive pour faire face à la culture médiatique anxiogène.

Diriez-vous que le pessimisme est une particularité française ?

YDM : les statistiques montrent que la France est l'un des pays les plus pessimistes au monde. En France on associe encore souvent le pessimisme à une forme de lucidité intelligente et l'optimisme à une sorte d'imbécillité naïve. C'est vraiment dommage !

Pour combattre le pessimisme, qui peut rejoindre la Ligue des Optimismes ?

La Ligue des Optimistes est une association loi 1901 à deux niveaux. Chacun peut être sympathisant. À ce titre, vous recevez une newsletter hebdomadaire, la « Lettr'Optimiste » qui compte 24 000 abonnés (inscription gratuite sur www.liguedesoptimistes.fr). Ensuite, vous pouvez soutenir le mouvement pour la modique somme de 30€/an en devenant « adhérent ». Cette adhésion donne droit à un accès privé sur le site et à des téléchargements de livres et de vidéos optimistes. Par les délégués, les dignes représentants de la Ligue en régions, des dîners d'optimistes sont régulièrement organisés. Ce sont des moments de partage avec des animations positives. Plusieurs centaines de ces dîners ont eu lieu partout en France depuis 2012.



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.

Mes ancrages positifs aujourd'hui

Aujourd'hui :

Ce **matin**, je me réjouis de...



Ce **soir**, je suis reconnaissant.e pour...



www.yvesdemontbron.com

Mes ancrages positifs aujourd'hui

Aujourd'hui :

Ce **matin**, je me réjouis de...



Ce **soir**, je suis reconnaissant.e pour...



www.yvesdemontbron.com

Mes ancrages positifs aujourd'hui

Aujourd'hui :

Ce **matin**, je me réjouis de...



Ce **soir**, je suis reconnaissant.e pour...



www.yvesdemontbron.com



Ligue des Optimistes de France
www.liguedesoptimistes.fr

BIBLIOTHÈQUE, WEBOTHÈQUE, FILMOTHÈQUE et DISCOTHÈQUE POSITIVES

Une sélection de livres, sites, films et musiques pour nous aider à rester positifs et à cultiver notre optimisme au quotidien.

1) BIBLIOTHÈQUE POSITIVE

Pour entretenir et enrichir votre optimisme, voici plusieurs ouvrages sélectionnés pour vous, rassemblés dans trois catégories :

A - Sélection d'ouvrages pratiques, faciles à lire et à mettre en action :

- Sarah Allart, *"Sunday, Monday, happy days"*, Larousse. Nourri à la source de très nombreux auteurs et chercheurs, ce livre propose 101 expériences et exercices faciles à mettre en œuvre pour découvrir les secrets du bonheur et réenchanter le quotidien.
- Florence Servan-Schreiber, *"3 kifs par jour"*, Marabout. En s'appuyant sur la psychologie positive qui observe les facteurs internes et externes de notre épanouissement, l'auteur a développé ses propres rituels, les kifs, qu'elle entend diffuser pour permettre à ses lecteurs de repérer leurs émotions positives et de vivre mieux.
- Florence Servan-Schreiber, *"Power Patate"*, Marabout. Comment reconnaître et déployer nos super-pouvoirs et nos forces personnelles pour donner à notre vie toute la richesse qu'elle mérite.
- Yves-Alexandre Thalmann, *"Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose"*, Ed. Jouvence. Sous forme d'un cahier d'écolier, un voyage au pays de l'optimisme quotidien, dans lequel l'auteur clarifie les définitions et propose des exercices pratiques pour nous faire travailler notre optimisme.
- Yves-Alexandre Thalmann, *"Petit cahier d'exercices de psychologie positive"*, Ed. Jouvence. Dans ce cahier, les exercices nous entraînent à voir le positif, à valoriser ce qu'il y a de meilleur en nous ou chez les autres, et à expérimenter des moyens directs et efficaces pour être heureux.
- Yves-Alexandre Thalmann, *"Mon cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive"*, Ed Jouvence). Ce cahier poche vous accompagnera sur le chemin de la psychologie positive à l'aide d'exercices pratiques faciles à faire.
- Emilie Devienne, *"50 exercices pour prendre la vie du bon côté"*, Eyrolles. Comme son titre le dit, ce petit ouvrage comporte de nombreux exercices simples, amusants et utiles pour s'entraîner à voir positivement la vie.
- Philippe Auriol, *"50 exercices pour penser positif"*, Eyrolles. Ce livre nous aide à explorer l'origine et la nature de nos émotions, avant de nous montrer comment les tourner positivement, à l'aide d'exercices simples.

B - Sélection d'ouvrages plus approfondis sur le thème de l'optimisme :

- Philippe Gabilliet, *"Eloge de l'optimisme ; quand les enthousiastes font bouger le monde"*, Ed. Saint Simon. Ecrit par le fondateur et vice-président de la Ligue des Optimistes de France, un ouvrage de vulgarisation complet et facile à lire.
- Martin Seligman, *"La force de l'optimisme"*, Marabout. Le grand classique contemporain écrit par l'un des fondateurs de la "psychologie positive". Un travail de recherche sur l'optimisme, à la fois complet et exigeant, assorti de recommandations concrètes à l'usage des non-spécialistes.
- Martin Seligman, *"L'école de l'optimisme : développer la résilience chez l'enfant"*, Marabout. Dans cet ouvrage, Martin Seligman montre comment favoriser l'optimisme chez les jeunes et les amener à bâtir cette résilience qui leur permettra d'apprendre, de progresser, d'éviter les tendances dépressives et de briller à l'école de la vie.
- Alain Braconnier, *"Optimiste"*, Odile Jacob. Ce psychiatre et psychologue s'appuie sur les dernières avancées de la recherche pour promouvoir un "optimisme intelligent", fondé sur une approche rationnelle et volontaire de l'optimisme, à l'opposé de l'optimisme naïf et béat.
- Alain Braconnier, *"L'enfant optimiste : en famille et à l'école"*, Odile Jacob. Comment faire pour que votre enfant soit optimiste et le reste ? Comment nourrir l'optimisme de votre enfant alors que sa vie à l'école et ses liens sociaux sont perturbés, alors qu'à l'adolescence ses pensées deviennent plutôt pessimistes ? Alain Braconnier nous livre ici le fruit de trente ans d'expérience et de consultations avec les enfants et les adolescents.
- Gaël Chatelain-Berry, *"Cultiver l'optimisme en famille"*, Hatier. Nous transmettons nos inquiétudes à nos enfants, ce qui peut nuire à leur épanouissement. Comment réintroduire de l'optimisme dans notre attitude afin de rendre nos enfants confiants face à leur avenir ? Ce livre contient des éclairages sur l'optimisme, ses enjeux, ses vertus et des conseils efficaces et éprouvés pour voir le verre à moitié plein et booster la confiance en soi de son enfant.
- Michel Lejoyeux, *"Les 5 clés du comportement : construire soi-même son optimisme"*, Poche. Quand un professeur de

psychiatrie nous livre les clés de nos comportements et les moyens d'en reprendre le contrôle. Une part importante du livre est consacrée à l'optimisme.

- Shawn Achor, "*Comment devenir un optimiste contagieux*", Belfond. L'auteur, professeur à Harvard et conférencier international, nous montre comment l'optimisme peut devenir un avantage concurrentiel pour un individu ou une entreprise.

- Lucy Mc Donald, "*Apprendre à être optimiste*", Courrier du livre. Grâce à ses fondements basés sur les principes scientifiques des comportements cognitifs, ce livre propose des moyens réalistes pour transformer sa vie en s'ouvrant à une attitude plus positive. Des conseils pratiques et des exercices aident à reconnaître et à gérer les problèmes comme étant temporaires, spécifiques ou externes, plutôt que comme l'expression d'un échec personnel.

- Alan Loy McGinnis, "*Le pouvoir de l'optimisme*", J'ai lu. Pour l'auteur, l'optimisme n'est pas un don, c'est une attitude qui s'acquiert. Il démontre que les optimistes réussissent mieux, vivent souvent plus heureux et plus longtemps et, surtout, que leur joie de vivre est communicative.

- Thierry Saussez, "*50 bonnes raisons de choisir l'optimisme*", J'ai Lu. Le célèbre communicant est aussi le créateur du Printemps de l'optimisme. Chapitre après chapitre, il décline l'art et la manière de retrouver l'optimisme, qui semble nous fuir, nous les Français. De « Fuyez les émotions négatives » à « Appuyez-vous sur vos forces », en passant par « Exprimez votre gratitude », il ouvre les portes d'une plus belle vision de la vie, d'un regain d'énergie, d'envie.

C - Sélection d'ouvrages qui montrent les progrès accomplis dans le monde et les raisons d'espérer :

- Jacques Lecomte, "*Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez*", Les Arènes. Ce livre propose un message d'espoir. À rebours des idées reçues, Jacques Lecomte nous donne à voir une humanité en progrès. Plusieurs centaines de chiffres, de statistiques et de rapports internationaux incontestables dessinent un bilan sans appel : majorité de démocraties dans le monde, mortalités maternelle et infantile divisées par deux depuis 1990, éradication planétaire de la variole, reconstitution de la couche d'ozone, redécouverte de plus de 350 espèces d'animaux considérées comme disparues, nombre de pays ayant aboli la peine de mort multiplié par 13 depuis 1950, chute de 65 % du nombre d'homicides en vingt ans, etc.

- Steven Pinker, "*La part d'ange en nous*", Les Arènes. Aussi incroyable que cela paraisse, nous vivons l'époque la moins violente et la plus paisible de toute l'histoire de l'humanité. S'appuyant sur des milliers d'études, plus de trente années de recherche et des statistiques incontestables, Steven Pinker montre que, malgré le terrorisme, malgré les conflits contemporains, la violence n'a cessé de diminuer dans le monde au cours des siècles.

- Johan Norberg, "*Non ce n'était pas mieux avant*", Le Point, 2017. Chaque jour, dans les médias et dans la bouche des hommes politiques, nous sommes abreuvés du même discours catastrophiste : le chômage, la pauvreté, les désastres environnementaux, la faim, la maladie et la guerre sont partout. Et pourtant, l'humanité a fait davantage de progrès au cours des cent dernières années que depuis l'apparition d'Homo sapiens. Pourtant, l'espérance de vie a plus que doublé au XXe siècle, alors qu'elle n'avait pas significativement évolué auparavant. Pourtant, la pauvreté a davantage reculé au cours des 50 dernières années que pendant les 5 siècles qui ont précédé. Contrairement aux idées reçues, l'humanité a connu, au cours des dernières décennies, un progrès et une amélioration de ses conditions de vie sans précédent. Quel que soit le critère considéré, on peut sans conteste affirmer que "c'est mieux maintenant". Et il y a même toutes les raisons de croire que ce sera encore mieux demain.

- Angus Deaton, "*La grande évasion - Santé, richesse et origine des inégalités*", PUF. Il fait meilleur vivre dans le monde de nos jours que par le passé. Les hommes se portent mieux, ils sont plus riches et vivent plus longtemps. Angus Deaton raconte ici l'histoire édifiante de cette grande évasion, qui, depuis deux cent cinquante ans, a vu certaines parties du monde croître de manière spectaculaire, et creuser dans le même temps de manière disproportionnée les inégalités.

Chacun des ouvrages cités contient lui-même une bibliographie détaillée. Le sujet est inépuisable.

2) WEBOTHÈQUE POSITIVE

En France, nous disposons de plusieurs sites et magazines spécialisés dans les informations positives. Voici une liste de sites qui ont choisi de voir le verre à moitié plein et de se consacrer à mettre en avant le bon côté des choses.

- **Ligue des Optimistes de France** s'est donné comme mission de revaloriser l'attitude positive dans tous les compartiments de la société. Retrouvez plus de 500 billets positifs sur liguedesoptimistes.fr et abonnez-vous gratuitement à la Lettr'Optimiste hebdomadaire. Revoyez les Pauses Optimistes sur [youtube.com/c/liguedesoptimistesdefrance](https://www.youtube.com/c/liguedesoptimistesdefrance)

- **La Fabrique Spinoza** : fabriquespinoza.org. Face à l'anxiété de l'époque, nous avons besoin de pistes de transformation, de collectif, d'espérance et de joie. La Fabrique Spinoza vise donc de placer le bonheur au cœur de notre société.

- **Air Zen Radio** est une radio 100% positive, chaleureuse, souriante pour vous aider à vivre mieux. Air Zen Radio est diffusée en DAB+ national et sur toutes les applis de streaming, les webradios, et sur le site airzen.fr

- **Bonnes Nouvelles Du Jour**. Le projet est de traquer les bonnes nouvelles et de faire régulièrement une revue de presse des bonnes nouvelles sur bonnesnouvellesdujour.fr et [facebook.com/Bonnes-nouvelles-du-jour-118924318173395](https://www.facebook.com/Bonnes-nouvelles-du-jour-118924318173395)

- **POSITIVR**. Depuis 2014, POSITIVR repère et partage chaque jour des initiatives positives, des causes inspirantes, des innovations prometteuses, des artistes talentueux et des actualités dans l'air du temps. Leur ambition : mettre en lumière les acteurs du changement, les créateurs de solutions, les projets qui œuvrent pour une transition écologique et sociétale. À suivre sur positivr.fr et [facebook.com/positivr](https://www.facebook.com/positivr)

• **Franchement Bien : Souriez, vous êtes en France !** L'objectif du site : mettre en avant les informations, actualités et initiatives positives qui émergent chaque jour en France dans les domaines qui comptent et font grandir l'homme.

À découvrir sur franchementbien.fr et facebook.com/FranchementBien/

• **L'Observatoire du Positif** (<https://www.obsdupositif.org/>) est le premier Think tank du positif qui établit une veille quotidienne des évolutions, des tendances, des inventions, des découvertes et des initiatives positives et qui analyse ces évolutions et ces tendances positives dans un contexte particulièrement difficile et anxiogène : Covid-19, climat, guerre en Ukraine...

• **Peps News : 100% news, 100% positif.** Le site de l'actu positive, avec des rubriques dans plein de domaines (art de vivre, culture, écologie, économie, international, etc.) et la possibilité de s'abonner à une newsletter : pepsnews.com et facebook.com/pepsnews/

• **We demain.** Un site qui cherche à nous proposer des solutions pour « changer d'époque » et traite de tous les domaines : politique, économie, société, culture : wedemain.fr et facebook.com/WeDemain

• **Reporters d'espoirs** propose des initiatives inspirantes et constructives qui témoignent de notre capacité à nous mobiliser et à agir positivement pour participer à l'effort collectif : reportersdespoirs.org et facebook.com/reportersdespoir/

• **L'Optimisme.** Sur loptimisme.com retrouvez les billets d'inspiration positive de Catherine Testa, des bonnes nouvelles, des citations optimistes, et des idées pratiques autour de l'optimisme.

• **Anti-déprime.** Sur anti-deprime.com, vous trouverez des conseils, des sources d'inspiration et de motivation pour aller toujours mieux : psychologie positive, programmation neuro-linguistique, philosophie, neurosciences, altruisme, et bien sûr de l'optimisme.

• **Le Média Positif** s'est donné une mission : montrer l'actualité sous un jour positif, mettre en lumière les nouvelles positives qui chaque jour naissent en silence. Nous voulons vous parler des progrès scientifiques et environnementaux, d'initiatives sociales et entrepreneuriales inspirantes, de projets culturels et technologiques passionnants. Découvrez le site lemediapositif.com et la chaîne vidéo qui propose un JT positif chaque dimanche : youtube.com/channel/UCfgXwqDwvgn3WbxxBoC4gjA

3) DISCOTHÈQUE POSITIVE

Voici une playlist de chansons optimistes, choisies pour le thème et les paroles positives ou pour leur mélodie et leur rythme entraînant.

En français :	En anglais :
- <i>Je veux vivre</i> - Faudel - <i>Douce France</i> - Les enfants du pays - <i>J'veux du soleil</i> - Au p'tit bonheur - <i>Etre un homme comme vous</i> - Ben L'Oncle Soul - <i>Il changeait la vie</i> - Jean-Jacques Goldman - <i>Il en faut peu pour être heureux</i> - Le livre de la Jungle - <i>La ballade des gens heureux</i> - Gérard Lenormand - <i>Carpe Diem</i> - Keen'V - <i>Donne-toi les moyens d'y arriver</i> - Neg Marron - <i>Toujours vivant</i> - Gerry Boulet - <i>L'envie d'avoir envie</i> - Johnny Hallyday - <i>Au bout de mes rêves</i> - Jean-Jacques Goldman - <i>Le printemps</i> - Michel Fugain - <i>Il est où le bonheur</i> - Christophe Maé - <i>Tout le bonheur du monde</i> - Sinsemilia - <i>Chante !</i> - Les Forbans - <i>J'veux du soleil</i> - Au P'tit Bonheur - <i>Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?</i> - Grand Orchestre du Splendid - <i>Tiens, Tiens, Tiens</i> - Grand Orchestre du Splendid - <i>C'est bon pour le moral</i> - La Compagnie Créole - <i>Y'a d'la joie</i> - Charles Trenet - <i>C'est beau la vie</i> - Jean Ferrat - <i>C'est la fête</i> - Michel Fugain - <i>La vie est belle</i> - Matt Houston	- <i>Singin In The Rain</i> - Gene Kelly - <i>I feel good</i> - James Brown - <i>I will survive</i> - Gloria Gaynor - <i>Revival</i> - Gregory porter - <i>Walking On Sunshine</i> - Katrina & The Waves - <i>Sunny</i> - Boney M - <i>Relax, Take It Easy</i> - Mika - <i>Don't Worry, Be Happy</i> - Bobby Mc Ferrin - <i>C'est la vie</i> - Robbie Nevil - <i>Happy</i> - Pharrel Williams - <i>Happy</i> - Pharrell Williams reggae cover sur https://youtu.be/6LYy4ULXbUM - <i>Happy</i> (Feat Derek Martin) - C2C - <i>I'm So Excited</i> - The Pointer Sisters - <i>Move Your Feet</i> - Junior Senior - <i>Sing, Sing, Sing</i> - The Andrew Sisters - <i>You can do it</i> - Al Hudson & The Partners - <i>What a wonderful world</i> - Louis Armstrong - <i>Love is all</i> - Roger Glover

4) FILMOTHÈQUE POSITIVE

Voici une liste de films, choisis pour le thème traité ou le message positif sous-jacent, et le plaisir ressenti à les regarder.

La vie est belle (1946) de Frank Capra : malgré le désespoir, George trouve de nombreuses raisons de vivre et d'être heureux.

Chantons sous la pluie (1952) de Stanley Donen et Gene Kelly : comment l'amour transforme la vie, ou comment notre interprétation de la réalité, peut nous donner des ailes.

Mary Poppins (1964) de Robert Stevenson : une jeune femme entraîne son entourage dans son univers merveilleux.

La Mélodie du bonheur (1965) de Robert Wise : une joyeuse comédie musicale, qui montre combien nous pouvons influencer positivement les autres.

Le livre de la jungle (1967) film d'animation de Wolfgang Reitherman : un conte philosophique sur la vie, l'attitude mentale positive et la confiance dans son destin.

Pretty Woman (1990) de Garry Marshall : un conte de fée moderne, qui montre que dans la vie, tout est possible, à condition de le vouloir.

La vie est belle (1997) de Roberto Benigni : comment un papa transforme une affreuse réalité en jeu pour son jeune fils.

Le fabuleux destin d'Amélie Poulain (2001) de Jean-Pierre Jeunet : la vie rêvée d'une jeune fille qui cherche à faire le bonheur des gens autour d'elle.

L'Auberge espagnole (2002) de Cédric Klapisch : un film de copains qui donne la banane.

Yes Man (2008) de Peyton Reed : Un homme change le cours de sa vie en décidant de dire "oui" plus souvent, alors qu'il avait l'habitude de répondre toujours "non".

Sans plus attendre (2008) de Rob Reiner : deux amis atteints d'un cancer décident de faire une liste de choses à accomplir avant leur mort avec un formidable appétit de vivre.

Invictus (2009) de Clint Eastwood : pour unifier son pays et donner à chaque citoyen un motif de fierté, Nelson Mandela mise sur le sport et fait cause commune avec le capitaine de la modeste équipe de rugby sud-africaine pour se présenter au Championnat du Monde...

Intouchables (2011) de Olivier Nakache et Eric Toledano : l'histoire vraie d'une rencontre qui change la vie de chacun des protagonistes, par une appréhension de la vie pleine d'enthousiasme.

Gravity (2013) de Alfredo Cuarón : la puissance de la force de vie face à la menace de la mort, incarnée par une jeune astronaute qui affronte tous les dangers et refuse la fatalité.

Vice-Versa (2015) film d'animation de Pete Docter et Ronnie del Carmen : le pouvoir des émotions et de la volonté.

Seul sur Mars (2015) de Ridley Scott : une fable sur la capacité de l'être humain à trouver des ressources pour survivre et garder sa motivation malgré de nombreuses embûches dans un environnement hostile.

Nager au-delà des frontières de Philippe Croizon (<https://www.amazon.fr/Philippe-Croizon-au-délà-frontières-Coffret/dp/B00A3RAZBY>) : Amputé des deux bras et des deux jambes à la suite d'un dramatique accident en 1994, Philippe Croizon a réussi l'exploit de traverser la Manche à la nage en septembre 2010. Nageur longue distance expérimenté, Arnaud Chassery a quant à lui traversé la Manche en 2008, puis le détroit de Gibraltar en 2010. Poussés par la même soif d'aventure et de dépassement de soi, les deux nageurs se sont lancés dans un défi hors du commun : relier côte à côte les 5 continents à la nage. De la Papouasie-Nouvelle Guinée à l'Indonésie, de l'Égypte à la Jordanie, de l'Espagne au Maroc, de la Russie à l'Alaska, le film "Nager au-delà des frontières" est le récit unique de cet exploit sportif incroyable, doublé d'une extraordinaire aventure humaine. Mêlant aventure, action, découverte, moments de partage et d'émotions, ce film de 110 minutes constitue un événement télévisuel d'un genre inédit, un film à grand spectacle, véritable ode au courage, à la solidarité et à l'égalité entre les hommes.