



Vers un optimisme flexible

Par Ilona Boniwell

Les Français ont une perception culturellement ancrée de l'optimisme comme étant "naïf", associée à la confusion entre l'optimisme et la méthode Coué. Pour la plupart d'entre eux, l'optimisme est une construction utopique qui n'a aucun rapport avec l'esprit critique, le travail ou la réussite. Or, la réalité est fondamentalement opposée : les recherches montrent que les personnes optimistes obtiennent de meilleurs emplois, gagnent des salaires plus élevés et réussissent mieux dans l'ensemble.

Cependant, nous ne pouvons pas simplement décider de devenir plus optimistes – construire l'optimisme est un processus auquel nous pouvons nous entraîner et que nous pouvons mieux maîtriser sans perdre pied avec la réalité. C'est ce que j'appellerais un optimisme flexible, réaliste et stratégique.

L'étape 1 concerne la flexibilité. Dans une certaine mesure, l'optimisme consiste à être conscients que toute situation à laquelle nous sommes confrontés peut-être interprétée de plusieurs façons différentes. L'optimisme ne consiste pas nécessairement à trouver le meilleur dans chaque situation, mais plutôt à être conscient de la multitude d'interprétations et à avoir l'autonomie de choisir entre elles.

L'étape 2 concerne le réalisme. Les optimistes évaluent leurs propres ressources et capacités au regard du défi à relever. Le calcul (souvent intuitif) des probabilités leur permet de comprendre s'ils peuvent, de manière réaliste, relever le défi. Ils se font littéralement une idée de leur capacité à le faire ou non, avant de sauter.

Bien sûr, ces calculs peuvent être erronés et conduire à des décisions malheureuses. Ou la

dynamique de la situation peut changer. Mais cela ne change rien au fait que la plupart des optimistes ne se contentent pas de s'attendre à ce que de bonnes choses se produisent, ils font les calculs avant de se lancer.

L'étape 3 concerne la stratégie. Les optimistes n'hésitent pas à élaborer des stratégies, à planifier en détail, et à assumer l'entière responsabilité de leur approche. Ils cherchent des moyens de faire fonctionner les choses, au lieu d'éviter les catastrophes. Cette préparation optimiste peut nous aider à faire face à un scénario tant positif que négatif, alors qu'une approche pessimiste nous prépare uniquement à ce que les choses tournent mal. En retour, cela conduit au sentiment de « Oui, je peux le faire » et, finalement, au développement d'un récit personnel plus optimiste. Il va sans dire que ce récit est précisément ce qui nous aide à être plus résilients lorsque les temps sont durs. Par exemple, des recherches récentes montrent que l'optimisme prévient le développement de la dépression dans des conditions de stress comme celle liée au Covid-19.

Au fil du temps, lorsque nous franchissons ces étapes assez souvent, elles deviennent une habitude – tout comme monter un véritable escalier. N'est-ce pas une habitude qui mérite d'être développée ? //

Références :

- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). "Stress lié au coronavirus, vie significative, optimisme et symptômes dépressifs. Une étude du modèle de médiation modérée ", *Australian Journal of Psychology*, 1-12.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). "Optimism", *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.

Ilona Boniwell, professeure de psychologie, dirige Positran, organisme de formation en psychologie positive, enseigne à École CentraleSupélec, à HEC et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du Master international de psychologie positive appliquée (MAPP). Son programme SPARK Résilience© permet de développer durablement l'optimisme et la résilience.