

L'Optimisme appliqué va consciemment bien

par Mark Weinsoff, Chuck Champlin et Elroy Pinks,
membres du club Optimiste de l'University of California Santa Barbara

Imaginez que vous soyez confronté à un défi qui menace de vous écraser ou de miner votre confiance. Vous devez peut-être atteindre un objectif de vente ambitieux ou affronter un partenaire difficile. Peut-être voudriez-vous améliorer votre propre comportement.

En tant qu'Optimiste, vous savez que vous pouvez ne considérer que le bon côté des choses de façon à en tirer le meilleur parti possible. Notre *Credo de l'Optimiste* offre idées et convictions remarquables pour nous aider dans notre vie quotidienne.

Œuvrant de concert au sein du club Optimiste de l'University of California Santa Barbara, nous avons élaboré, pour le personnel de l'université, une présentation en trois volets appelée « Optimisme appliqué » qui, à notre avis, rehaussera votre dynamisme alors que vous vous efforcez de relever les défis de votre vie. L'Optimisme appliqué peut vous aider à être plus conscient de votre attitude positive, plus efficace et plus heureux.

Nous nous penchons en premier lieu sur la science derrière le domaine toujours croissant de la psychologie positive. Martin Seligman, l'initiateur de ce courant et directeur du Positive Psychology Center de l'University of Pennsylvania, est d'avis que notre bien-être général est déterminé par la manière dont nous interprétons et expliquons les événements de notre vie.

À l'occasion d'une série d'expériences, Seligman a découvert que certaines gens résistent davantage à l'« abandon » dans un contexte défavorable. Il attribue cela à un « style explicatif » qui aide certaines personnes à garder, mieux que d'autres, leur attitude positive. Ces personnes ne se blâment pas injustement ou de façon auto-inhibitrice en disant « ces choses n'arrivent toujours qu'à moi » ou « il n'y a rien que je peux faire pour améliorer les choses ». Au contraire, les événements négatifs deviennent attribuables à des causes temporaires. Un style explicatif Optimiste fait naître l'espoir de pouvoir dire en toute confiance, « je peux changer les choses pour le mieux » et la capacité de les changer, indépendamment de l'état des choses.

Notre deuxième outil en Optimisme appliqué, c'est d'avoir une attitude gagnante, positive. Cela laisse entendre que l'on puisse fixer un objectif ou esquisser un plan, l'annoncer au reste du monde, et prendre le temps et faire l'effort de découvrir qui offre son aide.

De notre point de vue Optimiste, nous avons observé que la plupart des gens ont de bonnes intentions et tiennent à appuyer des projets intéressants et dignes d'intérêt. À tout le moins, les gens aiment donner des conseils et faire des suggestions. En ayant une attitude gagnante, nous récompensons l'impulsion humaine naturelle en reconnaissant ouvertement ces contributions, notamment celles qui peuvent être plus utiles. Puis, si nous maintenons une « attitude de gratitude », nous poursuivons le processus en approfondissant la prise de conscience et la reconnaissance de l'aide offerte.

Finalement, notre présentation sur l'Optimisme appliqué énonce un processus à cinq paliers visant à pratiquer intentionnellement l'Optimisme dans nos vies :

1. Engagez-vous à faire preuve d'Optimisme parce que la vie elle-même est Optimiste par nature;
2. Entourez-vous de symboles et de signes Optimistes tels que le *Credo de l'Optimiste*;
3. Soyez conscient de la façon d'exprimer votre Optimisme en présence d'autres gens ou dans l'espace personnel d'autrui;
4. Manifestez généreusement l'Optimisme dans votre vie dans le but d'en bénéficier vous-même et d'en faire profiter d'autres, et d'en étendre naturellement la portée pour atteindre autant de personnes que possible. Même les choses les plus simples comme une chaleureuse poignée de main, un sourire ou un bonjour matinal enthousiaste à un étranger peuvent en dire long sur l'Optimisme et l'étendre au-delà de nos frontières.