



Le billet de la Psy...

Avec le Printemps, je nourris l'optimisme !

Par

Fiona RUEMGARDT

Psychologue

Newsletter Cogito'Z – Avril 2016

Cogito'Z
la psychologie au présent



Avec le printemps, je nourris l'optimisme !

« L'optimisme ? Encore un concept à la mode ! »

A la mode peut-être, efficace définitivement ! L'optimisme s'inscrit dans la perspective contemporaine de la psychologie positive. Dans la psychologie traditionnelle, l'objectif thérapeutique est de se centrer sur les dysfonctionnements ou les problématiques afin de les soulager, de les apaiser, de les rééduquer ou de les modifier. La psychologie positive change de paradigme. Apparue dans le tout début des années 2000 ce courant de recherche psychologique s'intéresse aux conditions et aux processus qui contribuent à l'épanouissement et au sentiment de satisfaction de vie de chacun. La psychologie positive s'inscrit donc dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé.

Une psychologie qui se centre sur les ressources dont nous disposons afin de les optimiser et que nous puissions les activer efficacement dans toutes les situations de nos vies. Une psychologie qui fait l'objet de recherches et de publications exponentielles qui valident l'augmentation significative de notre sentiment de satisfaction de vie et les nombreux bénéfices sur notre santé, psychologique et physique ! Comme le disait déjà Voltaire, « être heureux, c'est bon pour la santé ! ». L'optimisme occupe une place de choix dans ce champ prometteur de la psychologie positive : ses effets se montrent d'une remarquable efficacité sur le comportement humain, sur le couple, sur les enfants, dans la vie professionnelle, dans les relations aux autres, dans la réussite... Adopter les stratégies cognitives et émotionnelles de l'optimisme, c'est se protéger plus efficacement face au stress négatif et face aux événements douloureux de la vie.



« Être optimiste, de quoi parle-t-on vraiment ? »

Être optimiste, c'est considérer que nous avons la possibilité de modifier certaines choses, que nous avons un pouvoir sur nos vies, que nous ne sommes pas seulement victimes de situations extérieures. Être optimiste c'est penser que dans la vie les situations peuvent aussi prendre une tournure favorable. C'est sortir de notre tendance naturelle à la rumination et aux anticipations anxieuses et être convaincu que le fait de s'engager dans quelque chose, de passer à l'action, pourra avoir des conséquences positives. Être optimiste c'est se sentir acteur de sa propre vie.

Combien d'entre nous adoptent une posture spontanément pessimiste face à ce à quoi nous sommes confrontés. « C'est la vie », « que veux-tu que j'y fasse », « je n'y arriverai jamais ». Ces pensées nous figent, ferment toute possibilité et nous renvoient à un sentiment d'impuissance anxigène et douloureux. Le pessimisme nous rend passif, nous devenons les victimes de situations extérieures.

Et puis, être optimiste, c'est aussi penser l'impermanence des événements. Ce qui nous arrive s'inscrit dans une temporalité, rien n'est jamais éternel. Les expériences négatives conditionnent beaucoup notre manière d'être et de penser. Notre attitude face au monde. Alors nous pouvons finir par croire que tout est difficile et que nous n'y arriverons pas... Un échec, même une seule fois, peut suffire à bâtir des croyances qui s'automatiseront rapidement et s'activeront automatiquement. Réfléchir à notre passé, oui, mais dans une dynamique délibérément orientée vers l'avenir, avec confiance ! Nous avons, en nous, les moyens de mobiliser les ressources nécessaires, non pas pour changer le monde, mais pour changer notre façon de voir le monde... Et c'est ça qui change tout !



« Quand ça va trop bien, c'est que forcément il y a quelque chose de négatif qui va me tomber dessus ».

Voilà une croyance bien courante ... Réaliste ? Non, pessimiste ! Ces automatismes de pensée sont insidieux et conditionnent nos comportements. Ils nous conduisent à nous montrer plus vigilants et à orienter notre regard vers le moindre indice de dysfonctionnement. Ainsi, lorsque nous allons bien, nous ne sommes pas toujours capables de le percevoir et de le ressentir. Et puis même lorsque nous nous rendons compte de notre regard négatif et sombre sur ce que nous sommes, sur ce que nous vivons, il n'est pas chose facile de s'en détacher... La tendance naturelle est de « lutter contre » avec l'illusion que nous parviendrons à les mettre à distance. Mais c'est tout le contraire qui se produit, car lutter contre des pensées ou des émotions les renforcent et absorbe beaucoup de notre énergie psychique. Accepter que ce qui ne nous convient pas, que ce qui nous fait mal soit là, c'est se donner la possibilité d'orienter notre regard et notre cœur sur tout un autre champ de possibles. Ne plus être uniquement focalisé sur ce qui nous préoccupe nous ouvre la porte de l'optimisme : des opportunités positives peuvent exister aussi !



« Comment cultiver l'optimisme ? »

LES CROYANCES QUI NOUS LIMITENT

Beaucoup d'entre nous cherchent à lutter contre les croyances limitantes en ayant recours à des stratégies d'évitement bien plus épuisantes qu'efficaces. Pour se défaire d'une croyance négative qui nourrit une attitude pessimisme il faut... la remplacer par une pensée optimiste ! Par exemple la pensée « je n'arrive jamais à rien » peut être remplacée par « je fais du mieux que je peux » ou encore « que veux-tu que j'y fasse » par « qu'est-ce que je peux apprendre de la situation pour éviter qu'elle se reproduise ».

ETRE PLEINEMENT PRESENT

Se relier à l'expérience de ce que l'on est en train de vivre. Le ressentir. Etre là, « corps et âme ». Une étude récente de l'université de Harvard montre que nous passons 49% de notre vie dans

notre tête. Nous pensons nos vies plutôt que de la vivre, quel gâchis ! Etre vraiment là, c'est s'entraîner à ne plus s'accrocher à nos pensées et à nos émotions, ce qui nous conduit la plupart du temps à de véritables errances cérébrales et émotionnelles improductives. Etre simplement là et les observer. Un peu comme si nous étions passager d'un train et que nous observions le paysage qui défile. Etre pleinement présent nous permet à la fois de prendre de la distance vis-à-vis de nos pensées, mais aussi de nous connecter au plaisir, à l'émerveillement... aux petits b, les petits bonheurs !

S'APPROPRIER NOS REUSSITES

Le mécanisme consiste à basculer d'un système d'attributions causales externes à un système d'attribution causale équilibré. Lorsque nous avons un fonctionnement externaliste, nous considérons que ce qui nous arrive est le fruit de causes ou d'événements extérieures. Ainsi nous subissons notre vie et nous pouvons développer un sentiment d'impuissance. Avec un fonctionnement équilibré entre attributions causales internes, « c'est grâce à moi », et externes, nos réussites sont aussi considérées comme étant liées à nos forces, ce qui génère un sentiment d'autodétermination.

EXPERIMENTER LA GRATITUDE

Et développer un sentiment de bien-être. Selon les études gratitude et sensation de bien-être seraient intimement corrélées. Être reconnaissant, suite à un succès, envers les conditions extérieures favorables comme envers soi-même permet d'augmenter notre sentiment de bonheur et notre confiance dans la vie. Bonus, certains travaux mentionnent même une augmentation de plus de 5 ans de l'expérience de vie pour les champions de la gratitude ! A consommer sans modération !



« Eduquer nos enfants à l'optimisme ? »

De nombreuses études ont été réalisées sur l'optimisme chez l'enfant et l'adolescent. Adopter une posture optimiste en tant que parent ou en tant que personne ressource de l'enfant favorise son optimisme. L'étude la plus connue est celle du programme de résilience de Pennsylvanie. Plus de 3000 élèves de 8 à 20 ans ont été invités à envisager les situations de problème ou les événements négatifs de manière souple et positive et les résultats sont particulièrement... optimistes ! En effet, ont été observées une augmentation du sentiment de satisfaction ainsi qu'une diminution de l'anxiété et des affects dépressifs chez les participants. Par ailleurs, les élèves ayant fait l'objet de ce programme ont eu un niveau de réussite scolaire et professionnel plus élevé. Les enfants optimistes sont plus motivés et plus flexibles sur le plan cognitif ce qui leur permet d'être plus efficaces face aux sollicitations scolaires mais aussi relationnelles.



**En guise de conclusion : l'optimisme, c'est bon pour la santé,
le Printemps nous invite à le cultiver !
A consommer sans modération !**