



## L'onde positive

par **Thierry Saussez**

Fondateur du printemps  
de l'optimisme

### Ne revez pas votre vie, vivez vos rêves

**V**oilà quelques décennies que j'enseigne cela à mes proches ou mes collaborateurs. Depuis, la formule a fait flores, sur Facebook, les blogs, la décoration, etc.

Ne pas rêver sa vie, c'est éviter la beatitude. Comme pour l'adrénaline comme signal d'alerte, un instant d'euphorie comme moment de bonheur intense peut être compréhensible à condition de redescendre vite sur Terre.

Je l'explique par ailleurs, l'optimiste n'est pas beat, un doux rêveur, le Lou ravi de la crèche provençale. Il ne voit pas forcément la vie en rose et tout, tout le temps, sous un jour plaisant. Il sait que le monde n'est pas à ses pieds et qu'il ne suffit pas, contrairement à ce que professent des charlatans, de penser fortement à quelque chose pour que cela se produise.

Dans le très beau film «Tous les matins du monde», Jean-Pierre Marielle déclame «*La vie est belle à proportion qu'elle est féroce*». On ne mesure vraiment le bonheur que par rapport aux épreuves, nos succès en comparaison de nos échecs.

Rêver sa vie, croire qu'elle est toute tracée, que la chance nous porte, c'est prendre le risque de grandes déceptions. Vivre ses rêves, c'est savoir qu'il faut non seulement en

avoir mais les mériter. L'optimisme est une bataille vigilante de chaque instant, une motivation permanente essentielle dans l'ordonnement de nos pensées et de nos actions.

Les recherches sur la psychologie positive nous éclairent sur ce que recherche l'être humain. Nos besoins de base sont respirer, manger, dormir, avoir une activité sexuelle, gérer nos déchets corporels. Nous avons besoin ensuite de sécurité (travailler, avoir accès aux ressources, une bonne santé), d'amour et d'appartenance (une famille, des amis, tout ce qui est de l'ordre de l'affection). Il nous faut, enfin, nous respecter nous-même, cela passe par l'estime de soi, la recherche de connaissances, de compétences, de savoir-faire, d'autonomie, de liberté de penser et d'agir. C'est la nécessité de nous réaliser, la possibilité d'utiliser notre potentiel, de proposer, de participer à la bonne marche de la société, de nous engager au service des autres.

Vivre ses rêves est une marche longue et exigeante, pas un don du ciel.

L'optimiste sait qu'il n'évitera pas les obstacles mais il a l'énergie de dépasser les inquiétudes et de marginaliser les peurs. L'action est le témoin de sa vitalité.