

www.aufeminin.com

Pays : France

Dynamisme : 1



Page 1/4

[Visualiser l'article](#)

Optimiste moi ? J'espère bien !

Parlez l'optimiste couramment !

Depuis quelques mois, on entend parler de bonheur, de positivisme, et pourtant ces notions restent bien souvent lettres mortes, tant les infos abrutissent notre moral à grand renfort de crise financière !

Ne nous laissons pas atteindre, et apprenons à penser positif.

Un vocabulaire optimiste

Pour cela, il existe tout un vocabulaire qu'il faut adopter tout de go. Thierry Saussez, écrivain, penseur et surtout **optimiste** professionnel, vous guide pour que vous puissiez parler bientôt l'optimiste couramment !

Le trio de tête parmi vos maîtres mots : *bonheur, espoir, persévérance* !

Pas facile à apprendre ça, il va vous falloir un peu d'exercice... A moins que *sagesse, action, bonne humeur* ne vous parlent d'avantage, et ne facilitent votre processus d'"optimismisation" ?

A dompter rapidement : *néguvisme, peurs, catastrophisme*. Pour vous y aider, quelques pistes à suivre : *carpe diem, bonté, ouverture d'esprit*.

Et vous en redemanderez ?

Oui évidemment : c'est tellement *agréable* de *positiver*, de *s'enthousiasmer*, et de faire passer ses idées roses, car la **pensée positive, sachez-le est contagieuse** et sans danger.

Alors prête pour devenir une optimiste exemplaire ? Nous n'en doutons pas !

Thierry Saussez : "L'optimisme est indispensable en cette période de crise"

Pinterest

0

*Les Français, champions du pessimisme ? Trop, pour **Thierry Saussez**. Ce pro de la com' politique a décidé d'en finir avec la sinistrose ambiante et s'est lancé le pari ambitieux de créer un grand mouvement citoyen de... l'optimisme !*

[Visualiser l'article](#)

A moins d'un an de la présidentielle, **Thierry Saussez** est convaincu que la confiance et l'optimisme sont les valeurs qui feront avancer notre pays. Il a lancé à ce titre un grand Manifeste pour l'optimisme*. "Positivez, c'est contagieux !" clame-t-il. La bonne humeur va-t-elle sauver le monde ? Explications.



Thierry Saussez, auteur du

Quand avez-vous eu le déclic pour écrire ce livre* ?

Cela fait longtemps que je me pose des questions sur le climat général... Quand j'ai dirigé la communication du gouvernement pendant 2 ans et demi, j'ai été confronté directement à cette énigme française : un peuple qui a confiance en lui (80 à 90 % des Français se déclarent heureux dans leur vie personnelle) et qui, collectivement, est le peuple le plus pessimiste du monde !

Car l'optimisme est une question sous traitée : elle est au cœur de nos vies, mais dans les entreprises, les collectivités, les organisations, c'est un concept qui est peu pris en compte. Je me suis dit qu'il fallait que je m'y mette.

J'ai commencé à écrire en octobre dernier, et quand est sorti *Indignez-vous !*, le petit opuscule de M. Hessel, je me suis dit que j'avais vraiment raison d'y aller, et qu'il y en avait marre de cette sinistrose, de ces prophètes de malheur, des pseudos experts qui promettent le pire, et qu'il était temps de lancer la bataille de l'optimisme et de la confiance.

Depuis octobre dernier, justement, le tableau s'est encore plus noirci : plan d'austérité, sombres affaires politiques... Le pessimisme gagne du terrain, non ?

Donc, l'optimisme est encore plus nécessaire au milieu des difficultés et des crises ! Que ceux qui hésitent sur cette question lisent le livre de David Servan-Schreiber sur son combat contre le cancer. Il explique qu'avoir des pensées positives c'est bon pour le moral, le physique, la santé, et ça permet aussi de lutter contre cette saloperie de cancer. C'est le plus beau des messages qu'on puisse donner !

L'optimisme est-il plus efficace que l'indignation ?

Bien sûr, l'indignation c'est de la mauvaise humeur, ça ne produit rien.

L'indignation a quand même produit des choses positives en Espagne, Tunisie, Israël...

Entendons-nous : si vous avez une indignation face à une injustice et que derrière il y a une action constructive, positive, on peut dire que ça sert à quelque chose, mais si c'est pour rester dans son coin en se plaignant, sans se mobiliser, ça ne donne rien.

**Confirmez-vous l'idée reçue selon laquelle les Français sont les champions du pessimisme ?**

Oui ! Et il y a des raisons historiques à cela -la religion, la lutte des classes, le rapport à l'Etat... On veut notre autonomie, mais c'est une autonomie de protection. En France, on serait volontiers socialiste pour ce qui nous protège et libéral pour ce qui nous profite.

C'est donc une spécificité française : la victimisation, l'exagération des risques et des souffrances, la recherche de boucs émissaires permanente, c'est toujours la faute du voisin, de l'automobiliste, de l'Etat, de la mondialisation, de l'Europe... Stop !

C'est dans ces moments-là qu'il faut choisir l'angle le plus positif et réunir ses énergies.

> Lire nos 30 bonnes raisons d'être optimiste**Mais les malheurs existent vraiment. Que dites-vous aux Français qui vivent ces difficultés au quotidien ?**

On vit une incroyable transition du monde, comme il y en a eu par le passé (la révolution industrielle, par exemple). Dans ces périodes, on se rend compte qu'il y a des choses magnifiques : pour la génération d'aujourd'hui, jamais ce monde n'a été aussi spectaculaire sur le plan des progrès, de la technologie, des sciences, de la médecine, de la connaissance, de l'information...

Il est magnifique, et en même temps, il est incertain : il va falloir s'adapter, changer, se réformer, il va y avoir des crises, des soubresauts... Oui, ce sera difficile, oui, il faut avoir les reins solides.

Mais surtout il faut profiter de nos chances et de nos atouts. Notre pays est incroyable, il y a tout ici, les créateurs, la mode, le luxe, la gastronomie, les paysages, le tissu économique des PME, des entreprises qui rayonnent dans le monde entier, on est une grande puissance touristique, industrielle, militaire... Profitons-en !

Tout le monde n'a pas forcément les reins solides, justement. Si vous deviez nous coacher, quelle serait votre technique pour nous rendre optimiste ?

On sait maintenant que le développement d'un peuple n'est pas seulement une affaire de ressources, de matières premières ou de savoir. C'est une affaire de mental, et donc une affaire de confiance et d'optimisme. Mais il faut que ce soit un combat commun, et plus seulement individuel comme c'est le cas.

Si vous n'êtes pas optimiste, il y a un tas de décisions que vous ne prendrez jamais, vous réduisez votre champ de vision et au fond, votre vie tout court. Mais c'est souvent un risque qu'il faut calculer et assumer : c'est le changement de mental.

Qu'attendez-vous désormais de ce manifeste qui sort -un hasard ?- à un an de la présidentielle ?

J'aimerais que cet élan d'optimisme déteigne sur la participation. J'entends des gens dire qu'on entre dans cette campagne avec morosité, sans envie, sans désir. Je ne le crois pas une seconde, ou alors toute ma thèse s'effondre. Cela voudrait dire que les Français s'enferment dans ce monde virtuel qui est celui de la défiance. Je pense que les grands débats collectifs permettront de prendre conscience que ce monde est magnifique et incertain, qu'il faut profiter des avantages et que pour faire face à ce grand changement il faudra des nerfs. Il faut faire de la somme de nos confiances individuelles une grande force collective.

Donnez-nous envie d'être optimiste !

Je rappelle juste que la joie, la bonne humeur, le rire créent de la sérotonine, donc on se sent mieux ! La pensée négative, elle, crée l'adrénaline, l'hormone du stress. Moi mon but, c'est que l'on produise plus de sérotonine.

www.aufeminin.com

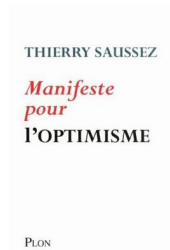
Pays : France

Dynamisme : 1



Page 4/4

[Visualiser l'article](#)



**Manifeste pour l'optimisme,*
Thierry Saussez,
éd. Plon, 155 pages, 18€