



L'onde positive

Thierry Saussez

Créateur du Printemps
de l'Optimisme,
Incubateur d'énergies positives.



Relativisez

Pourquoi devrions-nous prendre tout ce qui nous arrive de plein fouet, brut de décoffrage, sans nuances ? Un peu de recul et de distance nous conduirait rapidement à donner une importance relative à une contrariété, une situation, un événement tout simplement en les comparant avec d'autres que nous avons vécus.

Les Français, râleurs et enfants gâtés, ont d'ailleurs, sans forcément s'en rendre compte, une propension à la pratique régulière de la relativisation. Ils minimisent ce dont ils profitent et maximisent les efforts ou les contributions qu'on leur demande comme les difficultés qu'ils rencontrent. C'est ainsi que la moitié d'entre eux peut se déclarer touchée par la crise mêlant les Français réellement en galère et ceux qui doivent se priver d'un cinéma dans le mois.

Relativiser ça n'est pourtant pas s'éloigner de la réalité surtout quand elle est contrariante, c'est au contraire la prendre en compte en lui donnant sa juste place, sa bonne mesure. Les optimistes ont cette faculté qui rend leur vie plus sereine. Chacun peut s'en inspirer avec quelques recommandations simples.

L'optimiste ne s'apitoie pas sur la mauvaise passe, il ne maudit pas le sort. Il a droit à l'erreur et l'échec le stimule. Il sort de ses ressentis négatifs, du mécontentement, de l'indignation en se replaçant dans un autre contexte pour s'appuyer sur ce qu'il a réussi et envisager le nouveau challenge. Il se concentre sur ce qui dépend directement de lui et non sur les facteurs sur lesquels il n'a pas prise. Il ne se recroqueville pas dans une honte qui n'est pas de mise, il relève la tête, bouge, sort, repasse à l'action.

Je recommande à ceux qui en doutent une méthode infail-
lible : prendre en considération les témoignages de ceux qui ont traversé les pires épreuves et pourtant positivent. J'ai reçu sur mon blog ou ma page Facebook les témoignages de plusieurs femmes qui étaient à leur Xème cancer, se battaient et y trouvaient même de nouvelles raisons de vivre et d'espérer. J'ai visité, voici quelques années, comme élu local, des chantiers-écoles de réinsertion pour les Rmistes qui ne pleuraient pas sur leur sort, manifestaient une grande dignité, une formidable envie de s'en sortir. En comparaison, que valent vraiment nos contrariétés et nos petites misères ?

Petit détail non négligeable, relativisez de la même façon vos succès. Ni grosse tête, ni relâchement de la vigilance et de l'effort. Tout est relatif..