

# Optimiste

*Optimiste*, c'est le titre du dernier ouvrage d'Alain Braconnier. D'où il ressort, après de multiples recherches, qu'autant pour sa santé physique que mentale, mieux vaut être optimiste que pessimiste. « L'optimisme n'est pas seulement un sentiment agréable, il a des effets positifs sur la vie affective, sociale, professionnelle...Ce trait de personnalité produit aussi des effets préventifs sur les risques auxquels est exposée notre santé physique et mentale. Quand nous tombons malades, la posture optimiste est la meilleure façon de faire face à ce qui pourrait nous déprimer, nous affaiblir davantage et nous entraîner vers une résignation qui nous amènerait à vivre passivement nos problèmes de santé et à ne pas nous soigner correctement. » Par ailleurs l'optimisme permet de séduire, de déplacer des montagnes, de se donner ou de conserver un sentiment de force et de pouvoir face à l'adversité. Il est également source de nombreux bienfaits. Sur le couple : il semble que les personnes qui ont de légères illusions sur leur conjoint et le jugent plus positivement qu'il n'est, ont une meilleure vie de couple. Sur l'éducation des enfants : l'optimisme favorise une qualité de liens de proximité et d'attachement rassurant. « Une étude a montré, en 2006, que le niveau d'optimisme des parents influençait le contexte dans lequel les enfants grandissaient, que ce contexte influençait leurs chances de succès qui en retour augmentent leur chance d'avoir un haut niveau de disposition à l'optimisme. »

L'optimisme est aussi un des principaux critères de santé mentale. Car, si le pessimisme est corrélé au sentiment d'échec, au stress, à la maladie, à la dépression, au contraire l'optimisme permet de mieux s'adapter aux circonstances de la vie. Si l'optimisme est plutôt enviable, un pessimiste peut-il devenir optimiste ? Il semblerait que oui pour l'auteur. En effet, la part génétique de ce trait de caractère ne serait que de 25 %. Il resterait donc 75% de liberté et de possibilité de changer ! Pour cela il envisage l'aide de la psycho-thérapie. Deux approches : les thérapies reposant sur « la psychologie positive » et l'approche psychanalytique. La psychologie positive cherche à modifier les schémas de pensées négatifs qui se sont installés alors que l'approche psychanalytique cherche à ce que la personne puisse donner du sens à sa vie « en la rendant plus libre des angoisses, des contraintes et des névroses qui se sont installées au fil du temps. » Ces deux approches permettraient, chacune à sa manière, de trouver l'optimisme en soi.