

## Optimisme, pensée positive et SAP

L'optimisme est une *disposition d'esprit* qui permet d'effectuer une projection positive sur les événements futurs. Il permet d'estimer une confiance dans ses capacités à agir dans des circonstances à venir, favorisant la réussite.

L'optimiste est peut-être moins lucide que le pessimiste ou le réaliste, mais il est plus heureux et plus efficace. Non pas parce qu'il voit la réalité autrement mais parce que, soit il s'attend plus facilement à vivre des événements positifs, soit il porte sur l'avenir un regard de confiance en sa capacité à agir. De fait, de nombreuses études ont pu établir que, même si l'optimiste collectionne plus d'échecs dans sa vie que le réaliste, *du fait qu'il ose se lancer et prendre des risques plus souvent*, il aura au bout du compte un plus grand nombre de réussites.

Les différents types d'optimistes

Il y a différentes façons de se préparer face à une échéance difficile, comme par exemple un examen ou un entretien d'embauche :

Les « optimistes réalistes » vont plutôt se dire : « Je ne vais peut-être pas réussir, mais je fais tout mon possible pour y arriver... ».

Les « optimistes de fond » peuvent utiliser le fonctionnement du « pessimisme préparatoire » : ils sont capables d'envisager le pire et de s'y adapter : « Même si je ne réussis pas cette fois-ci, j'aurai d'autres opportunités ! »

Les « optimistes idéalistes » se visualisent déjà positivement : « Je réussis, je suis embauché, je suis admis à cet examen ... ». Ils sont souvent adeptes de la pensée positive pure et adhèrent aujourd'hui souvent à la théorie de la loi de l'attraction.

La pensée positive

Développée initialement par le pasteur Norman Vincent Peale<sup>1</sup> la pensée positive se caractérise par une technique mentale a priori simple : imaginer le meilleur, pour l'attirer à soi et le matérialiser ainsi dans la réalité.

Aujourd'hui, cette technique est moins d'actualité.

Une étude contradictoire<sup>2</sup> est régulièrement citée pour tempérer le « penser positif » pur. Publiée en 2009, elle montre que les affirmations positives, par exemple du type « je suis une personne aimable », ne profitent pas aux personnes qui manquent de confiance en elles.

Dans ce même esprit, le psychiatre Alain Braconnier<sup>3</sup> parle ainsi dans son livre de la méthode Coué : « Les messages positifs autosuggérés qu'on tente d'intégrer n'ont souvent qu'un effet momentané sur un trait de caractère ou des problèmes graves. Certaines personnes peuvent s'y perdre, généralement les plus sensibles et les plus fragiles ». « Surtout, ce qu'on appelle aujourd'hui la méthode Coué relève beaucoup plus de postures volontaires de déni de la réalité (...) »

Le courant de la « psychologie positive », avec ses méthodes scientifiques, se focalise pourtant sur les stratégies de réussite et le psychisme des gens optimistes. Et a pu noter l'importance d'une part de la corporalisation et d'autre part de la visualisation dans la réussite de cette technique. Se rapprochant ainsi des pratiques de sophrologie.

---

<sup>1</sup> Norman Vincent Peale : La Puissance de la pensée positive, Éd. Marabout 1952

<sup>2</sup> Wood, J. V., Perunovic, W. E., & Lee, J. W. (2009). Positive Self-Statements Power for Some, Peril for Others. *Psychological Science*, 20 (7), 860-866

<sup>3</sup> Alain Braconnier : Optimiste. Éd. Odile Jacob

En effet, si on se répète simplement « tout va bien » avec une angoisse au plexus, cela risque de ne pas trop fonctionner. On affirme le positif en incarnant dans son corps, dans sa posture, dans ses gestes, dans sa marche voire dans sa prosodie les émotions d'assurance, de confiance, d'aisance, ...

Selon le coach Luc Teyssier d'Orfeuil<sup>4</sup>, la visualisation la plus efficace « n'est pas de s'imaginer ayant déjà atteint le succès ou la guérison », mais « de se passe comme "le film", de ce qui est nécessaire à mettre en œuvre pour les atteindre ».

Dans ce cadre, il peut être utile d'envisager les obstacles qui pourraient se présenter, afin de trouver des ressources pour s'y adapter ou les accepter.

Il conseille aussi d'employer le futur immédiat, ainsi : « Je vais renforcer ma confiance en moi » plutôt que « j'ai confiance en moi » qui risque de renforcer les doutes.

---

<sup>4</sup> Voir aussi [www.penseepositive20.net](http://www.penseepositive20.net)