

Nous sommes programmés pour l'optimisme !

Même si certains ont redouté la fin du monde, nous sommes toutefois tous programmés – au départ - pour l'optimisme. C'est ce que démontre Tali Sharot, diplômée de l'université de New York et professeur en neurosciences et en psychologie à l'University College de Londres.

Après avoir publié de nombreux articles destinés à expliquer cette faculté humaine à "voir la vie en rose", elle a cette fois carrément écrit un livre sur ce sujet : ** Tous programmés pour l'optimiste, éditions Marabout, 288 pages.*

Cet ouvrage - préfacé par Florence Servan-Schreiber - est non seulement passionnant, mais il constitue aussi un bon remède contre la morosité ambiante.

L'auteur avoue être tombée sur le "biais d'optimisme" de façon accidentelle, en sondant les souvenirs que les New-Yorkais avaient conservés de la plus grande attaque terroriste de notre temps. Au départ, sa curiosité était plutôt tournée vers le côté obscur de ce dramatique événement. Elle voulait comprendre comment les souvenirs traumatisants façonnent notre mémoire.

Tali Sharot travaillait comme directrice de recherches depuis plus d'un an à l'université de New York quand le vol 11 d'American Airlines puis le vol 175 de United Airlines ont percuté les tours du World Trade Center. Les passants ont d'abord ressenti un choc, puis une certaine confusion et une très grande peur. De telles émotions engendrent des souvenirs très vifs, aussi nets que des photographies et qui ne s'effacent jamais. Et pourtant, le cerveau est capable de "retoucher" les images en y ajoutant du contraste, en y insérant ou en supprimant des détails. En d'autres termes, le système neural, chargé d'archiver notre passé, pourrait aider à imaginer le futur.

"Nous usons de la perception d'un futur meilleur, cela apaise l'esprit"

Ce serait grâce à lui que "l'optimisme est en nous, qu'il veille à la sérénité de notre esprit et à notre bonne santé, qu'il nous fait aller de l'avant au lieu de nous jeter sous le premier train venu", selon l'auteur. Car l'optimisme n'est pas une illusion, mais une aptitude à concevoir une traversée du temps qui sera essentielle à notre survie. Il nous permet de nous organiser et de nous protéger pour rendre notre vie plus agréable, même si l'on constate que nous avons tendance à être plus facilement pessimistes collectivement (économie, politique...) qu'individuellement.

Cette croyance que demain sera forcément meilleur qu'hier est appelée le "biais d'optimisme". Une telle illusion nous protège et nous permet de continuer à entreprendre, à créer... "Alors, même si nous pensons de façon rationnelle, nous sommes plus optimistes que réalistes", écrit la spécialiste. "Nous usons de la perception d'un futur meilleur qui apaise l'esprit, fait baisser le niveau de stress et renforce notre santé. Mais l'analyse de notre propension au bonheur ou à la souffrance reste en partie liée à notre environnement et aux expériences qui nous sont propres." Finalement, c'est la combinaison de tous ces éléments qui peut déclencher une dépression ou nous en protéger. Alors, si l'optimisme a souvent une dimension irrationnelle susceptible de conduire à des déconvenues, il ne faut pas oublier que même derrière une infortune se dissimule toujours une part de chance !

Anne Jeanblanc : *Le point.fr* du 21 décembre 2012