

## De la parole optimiste à la psychologie positive



Quel est le point commun de tous les plus grands orateurs ? Tous voyaient le verre à moitié plein et non à moitié vide. Que cela soit Jean Jaurès, Steve Jobs, Martin Luther King ou Nelson Mandela : tous étaient optimistes. Leur parole décrivait le monde non pas en insistant sur les obstacles, mais sur les solutions pour les surmonter. Ils ne s'attardaient pas sur l'état présent, insatisfaisant, mais présentaient une vision future radieuse.

Les orateurs en qui nous avons confiance et qui nous inspirent partagent ainsi toujours une parole positive. Cette intuition a notamment été confirmée par les travaux des chercheurs américains spécialistes du leadership et du charisme. En 2008, lors de sa première campagne présidentielle, Barack Obama forge le célèbre slogan « Yes we can ». Autrement dit, qu'importe le passé, qu'importent les défis, tous ensemble nous pouvons construire un meilleur futur. L'appel de Martin Luther King, en prononçant son discours « I have a dream », n'était pas différent.



Les visions optimistes permettent également de rassembler grâce à l'expression d'un but commun à atteindre. Tout sport collectif repose sur ce principe. L'entraîneur, comme le leader, a pour rôle de motiver ses joueurs en leur fixant des objectifs ambitieux. Si Steve Jobs est à l'origine d'immenses innovations comme l'iPhone, adoptées par des millions de personnes encore aujourd'hui, c'est qu'il partageait à tous sa vision de réaliser des produits au design irréprochable et facile à utiliser. Ce qui est essentiel ici, c'est la capacité à communiquer efficacement ses idées.



D'ailleurs, le fondateur d'Apple a souvent été accusé de produire sur ces audiences un champ de distorsion de la réalité. Autrement dit, il ne présentait pas la réalité telle qu'elle est vraiment, mais telle qu'il voudrait qu'elle soit. Il considérait les échecs comme de nouvelles opportunités et les difficultés rencontrées comme des possibilités d'amélioration. Ainsi, en se projetant constamment dans un meilleur futur, sa parole devenait plus optimiste. Les mots employés sont amélioratifs, la voix active est préférée à la voix passive, les superlatifs sont plus nombreux.

Et la bonne nouvelle est que cela fonctionnerait dans l'autre sens également !

Les limites de mon langage signifient les limites  
de mon propre monde.

(Ludwig Wittgenstein)

Cette phrase rejoint l'hypothèse formulée par certains chercheurs pour qui la façon dont nous parlons façonne notre perception du monde. Plus vous vous exprimerez avec enthousiasme et vitalité, plus vous fédérerez votre audience et serez source d'inspiration. Comme le sourire ou la bonne humeur, une telle parole est contagieuse.

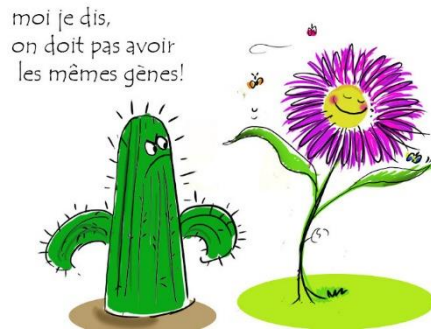
De nouveaux travaux de recherche menés à l'université de Washington à Seattle, montrent d'ailleurs que les optimistes vivent plus longtemps. Parmi les raisons avancées, une réduction du stress et la production en plus grande quantité de dopamine, un neurotransmetteur responsable de la motivation renforçant ainsi notre capacité à agir.

Pour devenir optimiste, Martin Seligman - professeur de psychologie à l'Université de Pennsylvanie et créateur du courant de psychologie positive à la fin des années 90 - propose différentes pratiques.

## **Psychologie Positive**

La Science qui étudie  
le fonctionnement optimal  
des individus, des groupes,  
des institutions et des sociétés





Voici quelques pistes :

- Vivre dans ce que la psychologie positive nomme « l'état de flow ». A savoir, être pleinement présent à tout ce que nous pouvons faire dans une journée. Cela va du brossage de dent, au lavage de main, au fait de marcher, de manger ... jusqu'à être totalement présent dans chaque conversation avec une tierce personne.
- Savourer les émotions positives en étant pleinement présent quand nous vivons un moment agréable et en nous remémorant à la fin de chaque journée trois événements agréables.
- Partager les émotions positives que nous vivons avec notre entourage.
- Exprimer, par écrit ou à l'oral, de la gratitude :
  - o Pour les aspects positifs et agréables de nos conditions de vie.
  - o A des pairs qui sont présents ou ont été présents dans notre vie et pour nous écouter, nous accompagner, nous aider.

Il est alors possible de devenir plus optimiste et ainsi de partager cette vision avec le plus grand nombre.

Il ne nous reste plus qu'à mettre en pratique ! En commençant humblement par une pratique que nous garderons jusqu'à ce que nous sentions qu'elle s'est intégrée dans notre comportement au quotidien, jusqu'à ce qu'elle soit devenue un automatisme.

